ಫೆಬ್ರವರಿ-2004 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

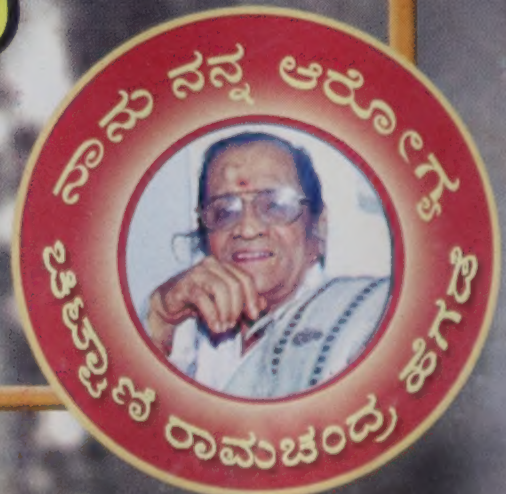
ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ನೂರೈವತ್ತು ವರ್ಷ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

- ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ !
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಉದರ ರೋಗಗಳು
- ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನೆದುರಿಸಲು ನೀವೆಷ್ಟು ಸಮರ್ಥರು?
- ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್



ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಪಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ

ಡಿ.ವಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಸಂಪುಟ: 8
ಸಂಚಿಕೆ: 1

ಜೀವನಾಡಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ 2004

8 ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ
ನೂರೈವತ್ತು ವರ್ಷ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

23 ಮೇಕಪ್ ಇಲ್ಲದ ಸೌಂದರ್ಯ ಅಲಂಕಾರವಿಲ್ಲದ ಹೂವಂತೆ

57

ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ !

71


ಚಿಟ್ಟಾಣಿ ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ

13 ಸಕ್ಕರೆ: ಬೇಡ ಅಕ್ಕರೆ
14 ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ನೀವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ
18 ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ
22 ಮಕ್ಕಳ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ
26 ಗೃಹೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ
30 ಉತ್ತಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು
34 ಬಹೂಪಯೋಗಿ ತುಳಸಿ
38 ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಉದರ ರೋಗಗಳು
50 ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನೆದುರಿಸಲು ನೀವೆಷ್ಟು ಸಮರ್ಥರು?
53 ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್

39 ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ
ದಂತಾಂತರಂಗ



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

4 ನಾಡಿಮಿಡಿತ
5 ಜೀವಧಾರೆ
6 ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ
77 ಮನೆಮದ್ದು
78 ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ

ಲೇಖನಮಾಲೆ

61 ಇಎನ್‌ಟಿಯ ನಂಟು
63 ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
67 ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಅಂಕಣಗಳು

49 ಆರೋಗ್ಯದ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
65 ಮನೋಗಾಥೆ
70 ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ
74 ಭೂಮಿಗಾಥೆ
76 ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ



ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ

ತೇಜಸ್ವಿಯರು ಬರೆದ 'ಧ್ಯಾನ' ಲೇಖನವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂಬ ಪದವು ಅರ್ಥ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಜಗತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಜಟಿಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಂತೆಲ್ಲ ಜನರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷ, ಸಂಯಮ, ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆತನಲ್ಲಿರುವ ದ್ವಂದ್ವ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನವು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಜಗಳೂರು — ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ಎಂ.ಎಂ.

ಸಂತಾನವೇ ಭಾಗ್ಯ

ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಅರಿವು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಇಂತಹ ವಿಷಯ ಯಾರಿಂದಲೂ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಭಾಗ್ಯದ ಬಾಗಿಲಾಗಿ ಬಂದ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯು ಪಾಲಕರು ಹಾಗೂ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ದಾರಿದೀಪಿಗೆಯಾಗಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು — ನಾಗರಾಜ ಶಿಂಗಿ

ನಿಜವಾದರೂ ಕಷ್ಟದ ಸಂಗತಿ

'ಮಾಂಸಾಹಾರದ ತ್ಯಾಗ: ಸುಖ ಜೀವನದ ಸುಯೋಗ' ಎಂಬುದು ನಿಜವಾದರೂ ಪಾಲನೆಗೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಗತಿ. ಲೇಖನ ಓದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಇಂಥ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆ ಮೂಲಕ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ನಂಬಿರುವೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಇಂದಿನ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ಹಾವೇರಿ — ಬಸಯ್ಯ ಪ. ಕಟ್ಟಪ್ಪನವರ

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರ 'ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಆಹಾರಗಳು' ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರುಚಿಕರ ಊಟಕ್ಕೂ, ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಜೀವನದ ಊಟದ ರುಚಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಲೇಖನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಲೇಖಕರು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹಿರಿಯರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಸತ್ವಗಳೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂದಿನ ಊಟಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ರುಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸತ್ವಭರಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಲಗ್ಗೆರೆ — ಪದ್ಮಾ ರಾಜೇಂದ್ರನ್

ಮನಸ್ಸು ಮನಸ್ಸೇ

'ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮದ್ದಲ್ಲ' ಎಂಬುದನ್ನು ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು ತುಂಬಾ ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿದ್ದರೆ ತಾನೆ ಮದುವೆಗೊಂದು ಅರ್ಥ? ಮನಸ್ಸೇ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಈ ಜಗತ್ತೇ ಶೂನ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹರಿಯಬಿಡಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಮನಸ್ಸೇ.

ಹಾಲಗೇರಿ (ಸುರಪುರ) — ಸಾಬಣ್ಣ

ಬದುಕಿಗೊಂದು ಕೈಪಿಡಿ

ಕನ್ನಡ ಸಾರಸ್ವತ ಲೋಕದ ಮೇರು ಸದೃಶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರೊ. ಎಲ್.ಎಸ್. ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರೊಂದಿಗಿನ ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಅವರ ಸಂದರ್ಶನ ಓದುಗರ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೊಂದು ಕೈಪಿಡಿಯಂತಿತ್ತು. 78ರ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಪಾದರಸದಂತೆ ಓಡಾಡುತ್ತ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನಾಮೃತದ ಧಾರೆಯೆರೆದು ಓದುಗರಲ್ಲಿ, ಓದಿನ ಆಸಕ್ತಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಕಾರಣೀಕರ್ತರಾದವರು ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್. ಅವರ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ನಮಗೆಲ್ಲ ಮಾದರಿ. ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವ ಜ್ಯೋತಿ ಮಾತ್ರ ಇತರ ಜ್ಯೋತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದರಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳ ಮಾತುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸಂತಸದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಲ್ಲವು. ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಗಳಿಲ್ಲದ ಬದುಕು ಸೂತ್ರ ಹರಿದ ಗಾಳಿಪಟದಂತಾಗಿ ದುರಂತಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ ಪತ್ರಿಕೆಗೂ, ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಜಾಲಹಳ್ಳಿ — ಸುರೇಶ್ ವಿಭೂತಿ

ಪ್ರಿಯವಾದ ಅಂಕಣ

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳೂ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. 'ಮನೆಮದ್ದು' ವಿಭಾಗವಂತೂ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಿಯವಾದ ಅಂಕಣ.

ಕೆ.ಆರ್. ನಗರ — ಟಿ.ವಿ. ರಾಮಯ್ಯ

ಗಮನಿಸಿ

ಸುನಿಲ್ ಎನ್ನುವವರು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರು ಈಗಲೂ ದಿಕ್ಸೂಚಿ, ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಚಂದಾ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅವರ ಬಳಿ ಚಂದಾ ಹಣ ನೀಡಬೇಡಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ



ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು

ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ಅದ್ಭುತ ವ್ಯಾಯಾಮವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೀಲು ನೋವು, ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಬಲ್ ಮೊದಲಾದವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಪ್ರೊ. ಎಲ್.ಎಸ್. ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರ ಸಂದರ್ಶನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. 'ನಿಯಮಬದ್ಧ ಬದುಕು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂಬ ಅವರ ಸಂದೇಶ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಕರಣೀಯವಾದ ಸಲಹೆ.

ಮೈಸೂರು — ಆರ್. ವೆಂಕಟೇಶ್

ಜೀವನದ ಕನ್ನಡಿ

ಎನಿತು ಹೊಗಳಲಿ ನಿನ್ನ
ಏನೆಂದು ಬಣ್ಣಿಸಲಿ ನಿನ್ನ
ನಾಡಿನ ಜನರ ನಾಡಿಯ ಬಡಿತವ
ಏರುಪೇರು ಮಾಡುತ
ನಾಡಿಯ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಹುಚ್ಚನು ಹಿಡಿಸುತ
ಪ್ರತಿ ಹೊಸ ವರುಷವೂ
ಹೊಸ ವಿಷಯವ ಬಿತ್ತರಿಸುತ
ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಅರ್ಥ ನೀಡುತ
ಸಾಗಲಿ ನಿನ್ನ ವಿಜಯ ಕಹಳೆ

ಜಗಳೂರು — ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ಎಂ.ಎಂ.

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ	60.00
ವಾರ್ಷಿಕ	110.00
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	210.00
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	300.00
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	390.00
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	475.00
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	1000.00

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ದಿಢೀರನೆ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ

ಎರಡು ಸಾವಿರದ ಮೂರನೇ ವರ್ಷ, ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮುಂಬಯಿ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿ ಜೈಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರಸಂಗ. ಅವರು ಜೈಲಿಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇಂದರೆ, ಅವರ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್ ದಿಢೀರನೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತಿಯಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಪತ್ರ ನೀಡಿ, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ಜೈಲಿಗೆ ತಳ್ಳಿದರೆ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಈ ವಿನಂತಿ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಅಧಿಕಾರಿ ಜೈಲು ಸೇರುವುದು ತಪ್ಪಿತು. ಇದೆಲ್ಲ ಸುದ್ದಿಪತ್ರಿಕೆಯ ವಿಷಯವಾಯಿತು.

ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು 'ನಾನ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡಿಪೆಂಡೆಂಟ್ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲಿಟಸ್ (NIDDM)'. ಅಂದರೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಯೋಚನೆ ಪ್ರಕಾರ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುವುದು ಇನ್ಸುಲಿನದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸತ್ವ ಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಪೆರಿಫೆರಲ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ಇಂಥ ಜನರ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ಹಾಗೂ ಪೆರಿಫೆರಲ್ ಕೋಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿವೆಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಯಾವ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ಪೆರಿಫೆರಲ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ದೋಶಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗಿಲ್ಲ.

ದಿಢೀರನೆ ಪೆರಿಫೆರಲ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಬಳಸಲಾರೆವು ಎಂದು ಸಂಪು ಮಾಡಲಾರವು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವು ಸಂಪು ಮಾಡಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಕುಳಿತಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರಬೇಕು. ಅಂಥ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಎಂಥ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ ತೋರಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ದಿಢೀರ್ ತೊಂದರೆ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್‌ದ ತೊಂದರೆ ಅಲ್ಲ. ಪೆರಿಫೆರಲ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ತೊಂದರೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಆ ಅಧಿಕಾರಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಷ್ಟು ಸಿಹಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಲಿ ತಿಂದಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದರೆ ಡೈಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವದೆಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅಧಿಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಡಯಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ತನ್ನನ್ನು ಸೆರೆಮನೆಗೆ ತಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ತಳಮಳ. ತನ್ನ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಳಂಕ ಬಂದೀತು ಎಂಬ ಚಿಂತೆಗಳು ಅವನ ಮನದ ತಳಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ. ಮನದ ತಳಮಳವೆಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವು. ನರಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿದುಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆಗ ಮಿದುಳು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಏರಿಸುವುದು. ಈ ಹಂತವನ್ನು ಜನರು ತೀವ್ರತರದ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಸದ್ಯದ ಉಪಚಾರ ಇನ್ನೂ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಓಲೈಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಳಿಗಿದೆ. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲಾಭವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರೂ ಮೆದುಳಿನ ತುಮುಲಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಾಡಿದರೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವವು.

ಮುಂಬಯಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಯಲ್ಲೂ ಇದೇ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಅಂದರೆ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದರೆ ಮೆದುಳಿನ ತುಮುಲ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬೆನ್ನುಹತ್ತುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಿದುಳಿಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ನಿತ್ಯ ಜರುಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಇಂದಿಗೂ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ: ಹೊಸ ವಿಚಾರ

ಮಲೇರಿಯಾ ಒಂದು ಭಯಾನಕ ರೋಗ. ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣ ಒಂದು ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿ. ಇದನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಯು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುವುದು. ಸೊಳ್ಳೆ ಇರದೇ ಹೋದರೆ ಮಲೇರಿಯ ರೋಗ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವು ಕಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಬರಲಾರದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಡಿಯಬಾರದೆಂದು ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಹೊಗೆ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದು ಸೇರಿವೆ. ಇವಾವುದೂ ಬೇಡವಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪದಂತೆ ನೋಡುವವು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಪರದೆಯನ್ನು ತಲುಪಬಾರದೆಂದು ಪರದೆಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ದೂರಿಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊದಲು ಇದು ನಿತ್ಯವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಸಿಂಪಡಿಸತೊಡಗಿದರು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ದಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸೇರಿಸಿರುವರು. ಇದರಿಂದ ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಮೀಪ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವು.

[signature]

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಕುಡಿತ ತಡೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮದ್ದು

ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಚಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಿಂದ ಅದನ್ನು ದೂರಮಾಡಲೆಂದೇ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಏನೋ ಕುಂದು, ಇನ್ನೇನೋ ಕೊರತೆ.

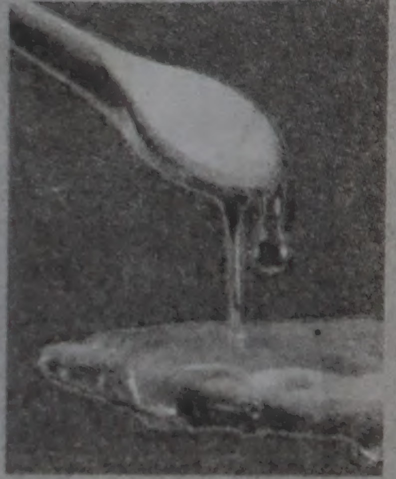


ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ನಾಲ್‌ಟ್ರೆಕ್ಸೋನ್ ಎಂಬ ಔಷಧ ಮದ್ಯಪಾನದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಆತ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ-ಈ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮದ್ಯಪಾನಿ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಮೊದಲೇ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿರಬೇಕು. ಡೈಸಲ್ಫಿರಾಮ್ ಕೂಡ ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಗುಡ್ ಬೈ ಹೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯ ಕುಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಮದ್ದು ವಾಕರಿಕೆ ಬರಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಇಂತಹ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮುಗಳಾವವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಲ್ಲ ಔಷಧವೊಂದನ್ನು ಈಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನದ ಅನ್ವಯ ಟೊಪಿರಮೇಟ್ ಎಂಬ ಈ ಔಷಧ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಪೆಗ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವರು ಕೇವಲ ಒಂದೂವರೆ ಪೆಗ್‌ಗೆ ತೃಪ್ತರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ನೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 68 ದಿನ ತಲೆ ಎತ್ತಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ ಎಂಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಮದ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೋಪಮೈನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 'ನಾನು ಬೊಂಬಾಟಾಗಿ ಇದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ರಸಾಯನಿಕದ ಕೆಲಸ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಕುಡಿದವರೆಲ್ಲ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಅತ್ಯುತ್ಸಾಹದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಡೋಪಮೈನ್‌ಗೇ ಅಡ್ಡಗಾಲಿಡುತ್ತದಂತೆ ಟೊಪಿರಮೇಟ್. ಕುಡಿದಾಗ ಲಭಿಸುವ ಆ ಮಿಥ್ಯ ಸಂತೋಷವೇ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ಕುಡಿದು ಏನು ಫಲ ಅಂದುಕೊಂಡು ಮದ್ಯದಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತಾನಂತೆ ಮದ್ಯಪಾನಿ.

ಅಲೋಪಥಿಕ್‌ಗೂ ಬೇಕು ಜೇನುತುಪ್ಪ



ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಈಗ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೇವಲ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ; ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಇದು ಬೇಕು!

ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸವರಿಬಿಟ್ಟರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತೆಂದೂ ಬೆಳೆಯಲಾರದೆಂದು ಟರ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ

ದಪ್ಪ ತೊಡೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಪರಿಹಾರ

ವಯಸ್ಸು 30-35 ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅನೇಕರ ತೊಡೆಗಳು ಉಬ್ಬಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಡೆದಾಡಲೂ ಕಷ್ಟ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕವೆಂದಿದೆ-ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ.



ತೊಡೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸಲು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ. ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಚೆಂಡ (ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲ್)ನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 25 ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಒಳತೊಡೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ 25-25ರ ಮೂರು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೆಟ್ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದೊಂದು ನಿಮಿಷದ ಅಂತರವಿರಲಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ 50-50 ಬಾರಿ ಮೂರು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳ ಸ್ಥೂಲತೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಸೊಂಟದ ಸ್ಥೂಲತೆಯೂ ದೂರವಾಗಿ ನೀವು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಜೆಸ್ಟೇಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಂದೂ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪ್ರೀಕ್ಲಾಂಪ್ಸಿಯಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀಕ್ಲಾಂಪ್ಸಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಭವಿಷ್ಯದ ಮಾತೆಯರ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಸಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹಾಗೇ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಂತ ಇವುಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೆಸ್ಟೇಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೀಕ್ಲಾಂಪ್ಸಿಯಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ನರಳಿದ್ದವರು, ಮುಂದೆ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು

ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ಹಾನಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸುಮಾರು 60 ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸೀಳಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ 30 ಇಲಿಗಳ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜೇನನ್ನು ಸವರಲಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಜೇನು ಸವರದ ಎಲ್ಲ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಜೇನು ಸವರಿದ್ದ 30 ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಇಲಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಟ್ಯೂಮರ್ ಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾನವನ ಮೇಲೂ ಇದೇ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತೋರಿದರೆ, ಒಂದು ಮಾರಕ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧದ ಸೆಣಸಾಟ ಸುಲಭವಾಗಲಿದೆ.

ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಜೇನು ಸವರಿದಾಗ ಕೆಲ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಉರಿಯುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಂತೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. •

'ಅಪ್ಪುಗೆ'ಯ ಹಿತ



ಅಪ್ಪುಗೆ ಅಥವಾ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೆಂದರೆ ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರಾ? ಹೌದು, ಇದು ನಿಜ. 'ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್'ನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು-ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಾರ (ಜೊತೆಗಾತಿ)ನನ್ನು ಆಗಾಗ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇಂಥ ಅಪ್ಪುಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧ, ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯದ್ದನ್ನು ನೀವೂ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ? •

ಹೊಳೆಯುವ ಕಂಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಚಿಹ್ನೆ!

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆಂದೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅವರತ್ತ ತಲೆ ಹಾಕದು. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಇತರರಂತೆ ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಎಸ್.ಐ.ಓ.ಪಿ .ಏಷ್ಯಾ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸಂಘಟನಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಪ್ರೊ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಆರ್ಯ ಅವರು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರಣವನ್ನೂ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಿರುವ ಅವರು, ನಿಸ್ತೇಜ ಅಥವಾ ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಂಗಳಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ಕಣ್ಣುಗಳೇ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಇಂಥ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. •

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ತರಕಾರಿಗಳು!

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೆಂದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಒಟ್ಟು 10 ದೇಶಗಳ 22 ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಮೂಹವೊಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಏಜೆನ್ಸಿ ಆಫ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಆನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಐ.ಎ.ಆರ್.ಸಿ.)ನೊಂದಿಗೆ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿತ್ತು.



ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಲಿಯೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ನಡೆದ ದೀರ್ಘ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಹಾಗೂ ಪಶುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಾಯಿತು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಈ ತರಕಾರಿಗಳು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. •

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯುವುದಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಮೈಲುದೂರದಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ತಜ್ಞರು.

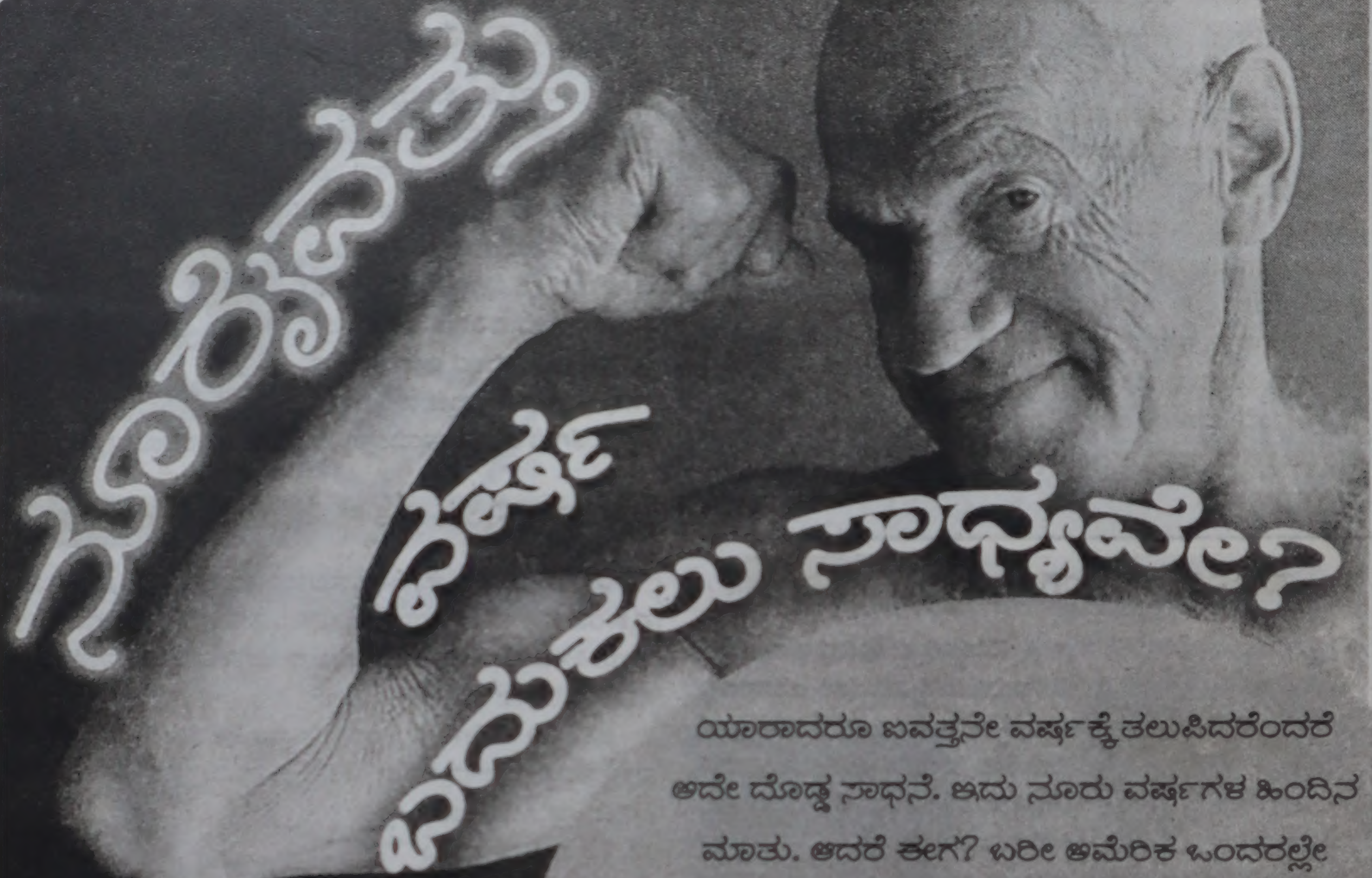


ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಮೊದಲ ಎರಡು ಸಲಹೆಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಮಾತೆಯರ ಪಾಲಿಗೆ. •

ಚುಂಬನ ಪ್ರೇಮಿಗಳೇ ಎಚ್ಚರ!



ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮಿ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಚುಂಬಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವೊಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. 'ಮುತ್ತು'ಗಳ ವಿನಿಮಯದಿಂದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಇದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ವಿಷಾಣು, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಾಲಾರಸದ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಅವರ ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. •



ನೂರೈವತ್ತು ವರ್ಷ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಯಾರಾದರೂ ಐವತ್ತನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದರೆಂದರೆ ಅದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ. ಅದು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ಆದರೆ ಈಗ? ಬರೀ ಅಮೆರಿಕ ಒಂದರಲ್ಲೇ ನೂರು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ 40,000 ಮುಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇ ಟ್ರೆಂಡ್ ಮುಂದುವರೆದರೆ 150ರ ಗಡಿ ದೂರದ ಮಾತೇನಲ್ಲ - ಹೀಗೆ ವಾದಿಸುವವರ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪೇ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ವಾದವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗೂ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ.

✍ ಜೆ.ಡಿ. ಮಧುಚಂದ್ರ ತೇಜಸ್ವಿ

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲ? ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಆ ದಾಖಲೆ ಇರುವುದು ಓರ್ವ ಫ್ರೆಂಚ್ ಮಹಿಳೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ. ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮರಣಹೊಂದಿದ ಜೀನ್‌ಲೂಯಿಸ್ ಕ್ಯಾಲ್ ಮೆಂಟ್ ಬರೋಬ್ಬರಿ 122 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಿದ್ದಳು.

ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇವತ್ತು ಮಾನವನ ಸರಾಸರಿ ಜೀವನಾವಧಿ 65 ವರ್ಷಗಳು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 1900ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದವನು ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಎಂದರೆ 50 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಇವತ್ತು ಅದೇ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ 78ಕ್ಕೆ ಏರಿದೆ. 1950ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 2,300 ಜನ 100 ವರ್ಷದ ಗಡಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ದಾಟಿದ್ದರು. ಈಗ ಅಂಥವರ ಸಂಖ್ಯೆ 40,000ವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಜಪಾನಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚು. ಈಗ ಅದು 85 ವರ್ಷವನ್ನು ತಲುಪಿದೆ.

ಹೀಗಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶದ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿದ್ದರೆ ನೂರೈವತ್ತು ವರ್ಷ ಬದುಕುವುದು ಕಷ್ಟವೇ? ರೋಗಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಮಾನವದೇಹ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಜೀವವೆಂಬ ದೀಪವನ್ನು ಆರದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಅಥವಾ ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೂ ಎಕ್ಸ್‌ಪೈರಿ ಡೇಟ್ ಎಂಬುದು ಇದೆಯೆ?

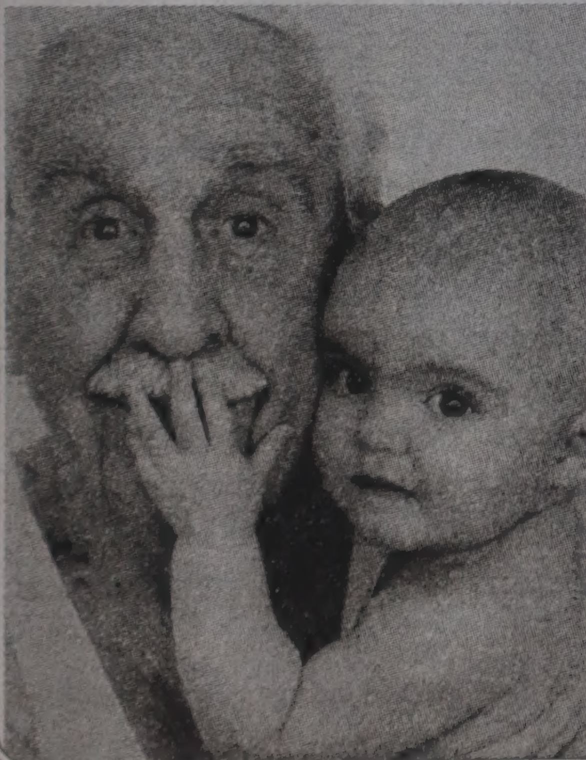
ಜರ್ಮನಿಯ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಕ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಜೇಮ್ಸ್ ವೌಪೆಲ್ ಅವರು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ, ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣಗೊಂಡ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶತಾಯುಷಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶತಮಾನದಿಂದ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಟ್ರೆಂಡ್ ಅನ್ನು ಅವರು 1840ರಿಂದ ಇಡಲಾಗಿರುವ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ 2150ರ ವೇಳೆಗೆ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ 122.5 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ! ಆಗ 150 ವರ್ಷ ಜೀವಿಸುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುವ ಘಟನೆಯೇ ಆಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನೂರೈವತ್ತು ವರ್ಷ ಬದುಕುಳಿಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ವಾದಿಸುವವರು ಮುಂದಿಡುವ ವಾದವೇ ಬೇರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ವೌಪೆಲ್ ಅವರು

ಹೇಳುವ ಟ್ರೆಂಡ್ ಬಹುಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಯಲಾರದು. 20ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ, ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಉಂಟಾಯಿತು. 1900ರಿಂದ 1950ರ ನಡುವೆ ಶೈತ್ಯೀಕರಣದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಂತು. ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನ ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚಿದವು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದವು. ಸೋಂಕುಗಳು, ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಆ ಬಳಿಕ 1950ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ದಾಪುಗಾಲಿಡುತ್ತ ಅಪಾರ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿತು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಂಬರ್ ಒನ್ ಸಾವಿನ ಸರದಾರ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಮಣಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನು ಮಣಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ಸಹಜವಾಗಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಿತು.

ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರದ್ದು ಒಂದು ಖದೀಮ ಬುದ್ಧಿ ಇದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಂತೆಲ್ಲ ಸರಾಸರಿ ಜೀವನಾವಧಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಜಿಗಿತಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರ ಜೀವನಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆ ಮಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರನ್ನು ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಸಾವನ್ನು 'ಸಂಪೂರ್ಣ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಏನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿದ್ದರೂ ಅವು ಬದುಕಿರುವವರ ಜೀವನಾವಧಿಯನ್ನು ವರ್ಷಗಳ



ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವಿಧದವು. ಅಂದರೆ ಮೊದಲಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಸದಾಕಾಲ ಯಂತ್ರಗಳೊಡನೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಈ ತಲೆಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರುವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಏಡ್ಸ್ ಬೇರೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಲಂಟಾನದಂತೆ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮನುಕುಲ ಉಯ್ಯಾಲೆ ಆಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾರಾದರೂ 150 ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ನಂಬುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ.

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ತಡೆಯಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಶ ಒಂದೇ ಒಂದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ 30ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಅವನ ದೇಹವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಿಧಾನವಾದರೂ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಾಗುವುದು. ಮಾನವನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ತೀರಾ ಕಷ್ಟ. ಬದಲಿಗೆ ಅವನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ನಿಧಾನ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಸುಲಭ. ಇದು ಸುಮ್ಮನೆ ಊಹಾಪೋಹದ ಮಾತಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿನಾಯ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಓಲ್ಶೋನ್‌ಸ್ಕಿ ಅವರು ನಡೆಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ - ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವಾಸಿಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದೇ ಆದರೆ ಸರಾಸರಿ 50 ವರ್ಷ ಬದುಕುವ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ 95 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಬಲ್ಲಳು. ಅದರ ಬದಲು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ತಡೆಗಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿದರೆ ಜೀವಿತಾವಧಿ 115 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲಾಗದು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಉಣಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೊಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಶೈತ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳ ಜೀವಿತ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಆರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬೆಕ್ಕು ಮತ್ತು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವೀರ್ಯಗೊಳಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಬಲ್ಲವು. ಇದು ಮಾನವರ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಸತ್ಯದ ಮಾತು.



ರೆಡ್‌ವೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಿಸ್ವರೆಟ್ರಾಲ್ ಎಂಬ ಸಂಯುಕ್ತವು ಯೀಸ್ಟ್ ಕೋಶಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ದುಂಡು ಹುಳು ವಂಶವಾಹಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಏಕೈಕ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ ಅದರ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು 600 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.

ಮನುಷ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿ ಒತ್ತಡದ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ಕೆಲವು ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಂಡು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದೂ ಸಹ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಅಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಯಾವುದೇ ವಂಶವಾಹಿಯೂ ಇದುವರೆಗೆ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವಿಷಯವಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಮಾನವ ದೇಹವು ಇಷ್ಟೇ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ನಾಶಹೊಂದಿಬಿಡಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾಲಾವಧಿಯಂತೂ ಇಲ್ಲ. ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲೆಂದೇ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ವಂಶವಾಹಿ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತಗೊಂಡಿರುವುದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನೊಣವೊಂದು ಮೂರು ವಾರ ಬದುಕಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕಬಲ್ಲದು. ಇದರರ್ಥ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದರೂ ಏಕೆ?

ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಲೆಂದೇ ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು

ಮಂಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸುಮಾರು 100 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಂಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರೇಟ್ ಆಫ್ ಲಿವಿಂಗ್ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಗತಿ ಅದರ ಜೀವಿತಾವಧಿಗೆ ಮಿತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶೀತರಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಆಮೆಗಳು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಜೀವಿಸಿದರೆ, ಮೊಲದಂತಹ ಬಿಸಿರಕ್ತದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದ ಗಾತ್ರವೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನ ಗತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಿತಾ ವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ.



'ರೇಟ್ ಆಫ್ ಲಿವಿಂಗ್' ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅನೇಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಒಂದು ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ ಸಲ್ಪಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ 'ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್'ಗಳೆಂಬ ಅಣುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವು ಡಿಎನ್‌ಎ, ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಶ ಪೊರೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ಈ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಗತಿ ತೀವ್ರಗೊಂಡಂತೆಲ್ಲ, ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹಾನಿಯ ಗತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಾನವನ ವಂಶವಾಹಿಗಳೂ ಅವನ ಪರವಾಗಿರಬೇಕು

ಈ ವಾದವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಬಾಳುವಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿವೆ. ಉದಾ. ಹಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿನ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿಗಿಂತಲೂ ಎರಡುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಹಮ್ಮಿಂಗ್ ಬರ್ಡ್‌ಗಳು ಸುಮಾರು 14 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ದೇಹ ಗಾತ್ರ, ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ, ಜೀವಿತಾವಧಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಮಾನವ ಐನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಬೇಕಾದೀತು! ಮಾನವನಾದರೂ ಅಷ್ಟೆ, ಅವನ'ದೇಹಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯಾಗತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈಗ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕೈದು ಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಕಾಲ ಬದುಕಬೇಕಿತ್ತು.

ಸರ್ ಪೀಟರ್ ಮೆದಾವರ್ ಎಂಬುವರು 1950ರ

ಶತಾಯುಷಿಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಬದುಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒದಗಿಬರುವುದು ಎಲ್ಲಿಂದ? ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಜಾದೂ ಇರಬಹುದೆ? ಎಂದುಕೊಂಡು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಬರ್ಜಿಲಾಯ್ ಅವರು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು 98 ಇರುವ ಒಟ್ಟು 213 ಜ್ಯೂ ವೃದ್ಧರ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ, ಅದರ ಘಟಕಗಳಾದ ಹೈ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನ್ (ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್.) ಲೋ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲೈಪ್ರೋ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್) ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಗಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಅಂದಾಜುಮಾಡಲಾಯಿತು. ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಒಳ್ಳೆಯ ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನ್. ಆದರೆ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

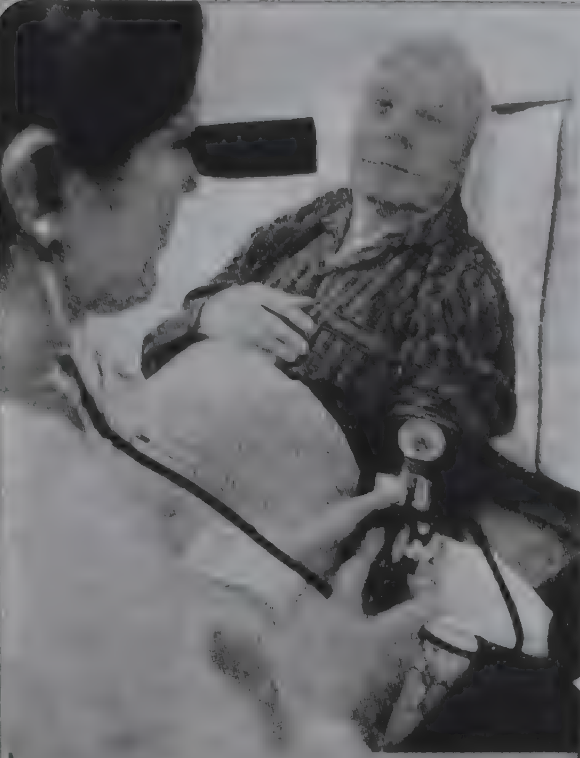


ಸಂಶೋಧಕ ತಂಡ ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ವೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಮತ್ತು ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕಣಗಳೆರಡೂ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದವಾಗಿದ್ದವು. ಯಾವುದೇ ಶತಾಯುಷಿಯಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕಗಾತ್ರದ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕಂಡುಬರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವವರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಇಟಲಿಯ ಕೆಲಬ್ರಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬೆನೆಡಿಕ್ಟಿಸ್ ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಮೊದಲು ಶತಾಯುಷಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿಯ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಇದೆ. ಶತಾಯುಷಿ ಅಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕಣಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಿರಬಾರದೇಕೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ.

ಶತಾಯುಷಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಶ ಗೋಚರಿಸಿದೆ. ಒಂದು ವಿಶೇಷ ವಂಶವಾಹಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಸ್ಟರ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು (ಸೀಇಟಿಪಿ) ಉತ್ಪಾದಿ ಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೀನು ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಅಣುಗಳನ್ನು ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಅಣುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಘಟಿಂಗ ಈ ಸೀಇಟಿಪಿ. ಶತಾಯುಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ವಿಧದ ಸೀಇಟಿಪಿ ವಂಶವಾಹಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೀಇಟಿಪಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೂ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ನ ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಈ ಎರಡು ಅಂಶಗಳಿದ್ದರೆ ಶತಾಯುಷಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ಹೊಂದಿಯೂ ಬೇಗನೆ ಮೃತರಾದವರು ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನ. ಹೀಗಾಗಿ ಶತಾಯುಷಿಗಳ ಗುಟ್ಟು ಇನ್ನೂ ನಿಗೂಢ!



ಮಾನವದೇಹ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಜೀವವೆಂಬ ದೀಪವನ್ನು ಆರದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ದಶಕದಲ್ಲಿ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಕಾಸವಾದ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಒಂದು ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅವಧಿಯನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ನಿಸರ್ಗವೇ ಅದಕ್ಕೆ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಈ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅವಧಿ ಮುಗಿದರೆ ಸಾಕು; ನಿಸರ್ಗ ಆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಕೈ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ರೋಗಗಳು ತಗುಲಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಬಹುಕಾಲ ಜೀವಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮರಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಎಂಬಂತಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಯು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಮಾನವ, ತಿಮಿಂಗಲು.



ಈ ನಡುವೆ 1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮೈಕೇಲ್ ರೋಸ್ ಎಂಬುವವರು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅಂಶ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಫ್ರೂಟ್ ಫ್ಲೈಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸದೃಢವಲ್ಲದ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾಯಿತು. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲೆಂದು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಾದರೂ ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಣ್ಣು ಫ್ರೂಟ್ ಫ್ಲೈಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಸಂತತಿಗಳ ನಂತರ ಅವುಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು.

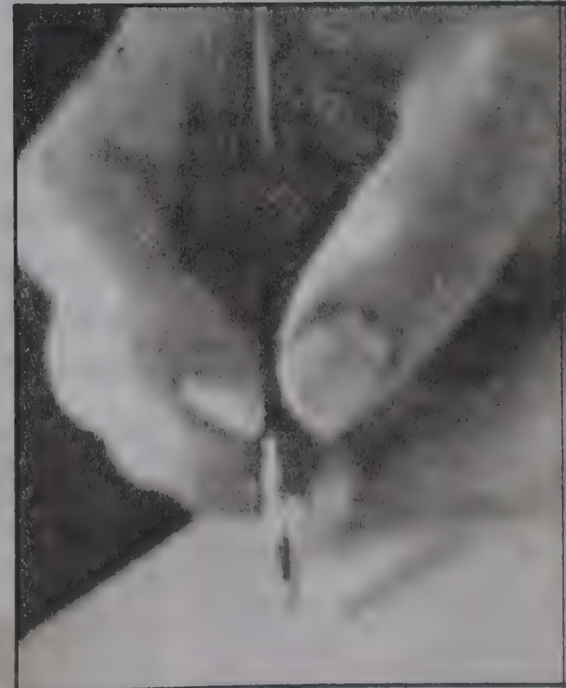
ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇದೇ ಬಗೆಯ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ 10 ಸಂತತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ 250 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತರುಣಿಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮುಂದೂಡತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ರೋಸ್ ಅವರ ಪ್ರಯೋಗದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದೇ ಆದರೆ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರೂಪಿಸಲಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು. ಆದರೆ ಬೋಸ್ಟನ್ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಟಾಮ್‌ಪರ್ಲ್ಸ್ ಅವರು 100 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ 750 ಜನ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ವಂಶವಾಹಿಗಳೂ ಅವನ ಪರವಾಗಿರಬೇಕು; ಅವನೂ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ 80ನ್ನು ದಾಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಂತೂ ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷ ಗಳಿಂದ ಮದ್ಯ, ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳ ದಾಸರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಅವರನ್ನು ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲ ತಜ್ಞರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ, 'ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೆಂಚುರಿ ಬಾರಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವನೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ತುಸು ಅದೃಷ್ಟವೂ ಬೇಕು'.

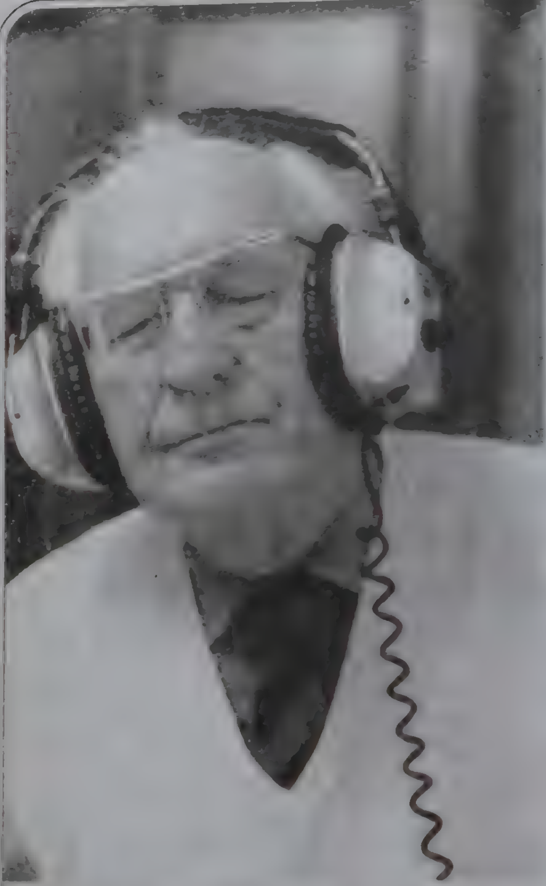
ಹಿರಿಯನಿಗೆ ವಿದಾಯ

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 120 ವರ್ಷದ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಗಿನ್ನೀಸ್ ದಾಖಲೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇದೇ ವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 21ರಂದು ಮೃತರಾದ ಜಪಾನಿನ ಕಮಾಟೊ ಹೊಂಗೊ ಅವರಿಗೆ 116 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿತ್ತು. ಆ ಬಳಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಜೆ ಎಂಬ ಗೌರವ ಲಭಿಸಿದ್ದು ಜಪಾನಿನವರೇ ಆದ ಮಿಟಾವೋ ಕವಾಟೆ ಅವರಿಗೆ. 114 ವರ್ಷದ ಗಡಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದ, ಈ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾದ ಕೆಲವೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನವೆಂಬರ್ 13ರಂದು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು.

ಈಗ ತೆರವುಗೊಂಡ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಯಾರು ಎಂಬ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಜಪಾನಿನ ಸಚಿವಾಲಯದ ಪ್ರಕಾರ ಫುಕೊಕೊದಲ್ಲಿ 113 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಉರಾ ಕೊಟಮಾ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನಾ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕದ ಚಾರೊಲೆಟ್ ಬೆಂಕರ್ ಎಂಬಾಕೆಗೆ ಇದೇ ನವೆಂಬರ್ 16ರಂದು 114 ವರ್ಷ ತುಂಬಲಿದೆ. ಗಿನ್ನೀಸ್ ದಾಖಲೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಈ ನಡುವೆ ಚೆಚೆನ್ಯಾದ ಪಾಸಿಖತ್ ದ್ಜೂಕಲಯೇವ ಎಂಬ ವೃದ್ಧೆಗೆ 122 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸುದ್ದಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವರದಿ ಮಾಡಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾದ ದಾಖಲಾತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ. ದ್ಜೂಕಲಯೇವ ಗಿನ್ನೀಸ್ ದಾಖಲೆಯಿಂದ ಬೆಂಕರ್‌ಗೆ 'ಖೋ' ಕೊಡಬಲ್ಲರೇ? ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು.



ಅಂದ ಹಾಗೆ, ನಾವು ನೂರೈವತ್ತು ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತೇವಾ? 'ನೋ ಚಾನ್ಸ್!'. ಇದ್ದರಿಂದಲೇ ನೂರೈವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ್ದನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೈಲಿರುವ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಮುಗಿಸೋಣ. ಏನಂತೀರಿ? •



ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು...

ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ ಎಂಬುದು ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಭಿನ್ನ ಪಥಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಣುಮಟ್ಟದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರುವುದು ಫ್ರೀರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ. ವಯೋಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೇ ಈ ಫ್ರೀರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು. ಮಾನವನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಅವನ ದೇಹವು ಫ್ರೀರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮೊದಲಿನಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಪರ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಜಲಜನಕದ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್‌ನಂತಹ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ,





ಗ್ಲುಟಾಥಯೋನ್‌ನಂತಹ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರು ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯಾ ಎಂಬ ಅಂಗಕವು ಆಹಾರವನ್ನು ಉತ್ಕರ್ಷಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೈಟೋ ಕ್ರೋಮ್ ಸಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಸ್, ಎನ್.ಎ.ಡಿ.ಎಚ್. ಡಿಹೈಡ್ರೋಜಿ ನೇಸ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಸಿನೇಟ್ ಡಿಹೈಡ್ರೋಜಿನೇಸ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಈ ಕಿಣ್ವಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಫ್ರೀರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಅಸಿಟೈಲ್-ಎಲ್-ಕಾರ್ನಿಟೈನ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಕಿಣ್ವವಾದ ಸೈಟೋ ಕ್ರೋಮ್ ಸಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಸ್‌ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮೊದಲಿನ (ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನ) ಸ್ಥಿತಿಗೇ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಕಾಲಿಟ್ಟಂತೆಲ್ಲ ಎದುರಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯವಾಗದಿರುವುದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಶಕ್ತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಈ ರೀತಿ ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಅಪೊಪ್ಟೊಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.) ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಅಶಕ್ತ ಕೋಶವು ತಪ್ಪುತಪ್ಪಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಉಬ್ಬಿ, ಒಡೆದು ರಾಣರಂಪ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ. ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿರುವಂತೆ ಅಸಿಟೈಲ್-ಎಲ್-ಕಾರ್ನಿಟಿನ್ ಮತ್ತು ಸಹಕಿಣ್ವಕ್ಯೂ 10 ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾರ್ಬೋನೈಲ್ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಬೋನೈಲ್ ಗುಂಪುಗಳು ಶುದ್ಧ ವಿಷದಂಥವು. ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳ ಉತ್ಕರ್ಷಣೆ, ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಶರ್ಕರಗಳು, ಆಲ್ಡಿಹೈಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಪಿಡ್ ಪೆರಾಕ್ಸಿಡೇಷನ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಜೊತೆ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋನೈಲೇಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಕಾರ್ಬೋನೈಲೇಷನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡಾ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ದೇಹದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಪ್ರೋಟಿನುಗಳ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾದ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೇ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ ಕೆಟರ್‍ಯಾಕ್ಟ್ ಎಲ್ಲವೂ ಈ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳದೇ ಕಿತಾಪತಿ.



ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಅನೇಕ ಡಿಜೆನರೇಟಿವ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹಣಿಕಿಕ್ಕುವ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಗ್ಲೈಕೇಷನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋನೈಲೇಷನ್. ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ತೀವ್ರ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಸಕ್ಕರೆಯ ತರಲೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ನಿಧಾನ ಗತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಾಶಕ ಗ್ಲೈಕೇಷನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋನೈಲೇಷನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು

(16ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಸಕ್ಕರೆ : ಬೇಡ ಅಕ್ಕರೆ

ಸಿಹಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಸಿಹಿಯು 'ಸುಖ'ದ ಸಂಕೇತವಾದರೆ ; ಕಹಿಯು 'ದುಃಖ'ದ ಸಂಕೇತ. ಸುಖ-ದುಃಖಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವೇ ಜೀವನ ಪಾಕ! 'ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ' ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ 'ಅತಿಯಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ವಿಷ!'

ನಿತ್ಯದ ಭೋಜನದೊಂದಿಗೆ ಸಿಹಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮಾವು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳ ಕಣಕಣದಲ್ಲೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಿಹಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಶರಬತ್ತು, ಮಿಠಾಯಿ, ಚಾಕಲೇಟ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯ... ಹೀಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮೂರ್ಖತನ, ಅಜ್ಞಾನಗಳಿಂದ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ದಿನೇ ದಿನೇ ನರಕಸದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆಯು, ಶರೀರದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿ ವಿಷ!

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು 'ಶ್ವೇತವರ್ಣದ ನಿಧಾನ ಸಿಹಿ ವಿಷ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ 1923ರಲ್ಲಿ ನೋಬಲ್ ಪುರಸ್ಕಾರ ಪಡೆದ ಪೆನಸಿಲ್‌ವಾನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಆಟೂ ಮೇಯರ್ ಹಾಫ್ ಪ್ರಕಾರ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಧಿಕ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಡಾ. ವಾಲ್ಪನ್ ಯೂ ಸರೀವ್ ಹೇಳುವಂತೆ, ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಡಾ. ವಿಲಿಯಮ್ಸ್ ಲ್ಯೂನಾರ್ಡ್ ಅವರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸರಾಯಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ! ಸಕ್ಕರೆ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಡಾ. ಜೆ. ಪಿ. ರೊಡಲೆ. ಡಾ. ಐ. ಎಂ. ಅವರಾಹಮಸನ್, "ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ಟ್ಯೂಮರ್, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಗಾಲ್ ಬ್ಲ್ಯಾಡರ್, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಡಾ. ಮ್ಯಾಲಿವನ್ ಐ. ಪೇಜ್ ಕೂಡ, "ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ



ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಫರಸ್‌ಗಿಂತ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಅನುಪಾತ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ. ಕೈಲಲಾಗ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ "ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಕಾರಣ"

ಅಮೆರಿಕದ ಡಾ. ಲಾರೆನ್ಸ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಕೂಡ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮವೇ ಆಗಿದೆ. ಟೊರಾಂಟೊದ ಡಾ. ಹೋಪರ್ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಡಾ. ಕಾಕ್ ಪ್ರಕಾರ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಕೈವಾಡವೇ ಅಧಿಕ.

ಕಬ್ಬಿನ ರಸವು ಪಾಯಿಯೋರಿಯಾದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅನೀಮಿಯಾ ಹಾಗೂ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವಾಗ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಉಪ್ಪು, ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ' ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು!

ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು, ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಿಜವೂ ಹೌದು. ಆದರೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಇದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತತ್ವಗಳನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ; ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ! ಫಾಸ್ಪರಸ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ವಿಕಾಸ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳು

(15ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ನೀವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಡಾ. ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಂಡಿತರ ದೃಷ್ಟಿ ಬಹಳ ಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ಇದೆ. ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನಕಾಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿದವರು ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬದುಕುಳಿದರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಕೂಡ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಗನೆ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವರು ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಪಂಡಿತರು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಓದಿ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೀವೆಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿತಗೊಳ್ಳುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು 75 ವರ್ಷ, ಪುರುಷರು 67 ವರ್ಷ ಬದುಕಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವುದು, ಕಳೆಯುವುದು ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾ: ನೀವು ಪುರುಷರಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ 67-4 = 63 ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕೂಡಿಸುವುದು. ಅಂತೆಂದರೆ 63 +1 = 64 ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯವರೆಗೂ ಕೂಡುತ್ತಾ, ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿದಿದ್ದೇ ನೀವು ಜೀವಿಸಬಹುದಾದ ಒಟ್ಟೂ ವರ್ಷ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

1. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ

■ ನಿಮ್ಮ ತಾತ, ಅಜ್ಜಿ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾವ ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಇಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನವರು 80ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

■ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾಗಲಿ, ತಾತ, ಮಾವ, ಸೋದರರೇ ಆಗಲಿ ಯಾರಾದರೂ 50 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

■ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ 60 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮರಣಿಸಿದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

■ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು, ತಾತ, ಮಾವಂದಿರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಂಬಂಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಜೀರ್ಣಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಉಬ್ಬಸ ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಯಾವುದಿದ್ದರೂ ಒಂದೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮೂರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ.

2. ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

■ ನೀವು ವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

■ ನಿಮಗೆ 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ವಿವಾಹ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೆ, ತದನಂತರ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಂತೆ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, 35 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಮದುವೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷ, 45 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

3. ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

■ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷದ ಮೇಲೆ ಇದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

4. ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿ

■ ನೀವು ಇರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಸರಾಸರಿ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿ ಐದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

■ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಅಳತೆಗಿಂತ, ನಡದ ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದ್ದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗುಲಕ್ಕೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

■ ನೀವು 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದರೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ತೂಕ ಬೆಳೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

5. ವ್ಯಾಯಾಮ

■ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಇಲ್ಲವೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಜಾಗಿಂಗ್, ವಾಕಿಂಗ್ ಇಲ್ಲವೇ ಇನ್ನಿತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದ್ದರೆ ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

■ ನಿಮ್ಮದು ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗವಾದರೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ. ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

6. ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು

■ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕೂಡಿಸಿ.

■ ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಐದು ವರ್ಷ, ನಿತ್ಯ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದರೆ 10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

7. ಧೂಮಪಾನ

■ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗೂ ಮೀರಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಂಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

■ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಾದರೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

■ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಸಿಗರೆಟ್ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

8. ಸ್ವಭಾವ

■ ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕೂಡಿಸಿ. ನೀವು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮನಸತ್ವ, ಎಗ್ರಸಿವ್‌ನೆಸ್, ಚಂಚಲತೆಯ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

■ ನೀವು ಬಹಳ ಆನಂದಕರ ವಾತಾವರಣ ದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆನಂದಕರ ಜೀವನಮಟ್ಟ ಯಾವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ನೀವು ನಿರಂತರ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ, ನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಅಪರಾಧ ಮನೋಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಒಂದರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

9. ವಿದ್ಯೆ

■ ಹೈಸ್ಕೂಲು ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಇದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ.

■ ಹೈಸ್ಕೂಲು ದಾಟಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕೂಡಿಸಿ.

■ ಹೈಸ್ಕೂಲು ಮಟ್ಟ ದಾಟಿ ಐದು ವರ್ಷ ಮೀರಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ಕೂಡಿಸಿ.

10. ವಾತಾವರಣ

■ ನೀವು ಪಟ್ಟಣಗಳ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ. ಗ್ರಾಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

11. ನಿದ್ರೆ

■ ನಿಮಗೆ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಐದು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

12. ಉಷ್ಣತೆ

■ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಉಷ್ಣತೆ 68^0 ಫೆರನ್ ಹೀಟ್‌ಗಿಂತ ಮೀರದೇ ಇದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

13. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

■ ನಿರಂತರ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಇದ್ದು ಅವಶ್ಯಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

ಕೂಡಿಸುವುದು, ಕಳೆಯುವುದು ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಈಗ ನೀವೆಷ್ಟು ವರ್ಷ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು, ಮನಸತ್ವವನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವರ್ಷಗಳು ಬದುಕುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡವರಾಗುತ್ತೀರಿ. 'ಜೀವನ ಇರುವುದು ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೇ ಅಲ್ಲವೆ!' ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಆನಂದವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೇನೇ ಮಾನವ ಜನ್ಮಕ್ಕೊಂದು ಅರ್ಥ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ●

(13ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಸಕ್ಕರೆ...**



ತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಒಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಪೊಳ್ಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಜನ್ಮ ತಾಳುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ವಿಕಸನ- ಆಕುಂಚನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳಲಾರದು. ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ'ಯ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಾಸ್ಫರಸ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಾರದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪಿ.ಎಚ್. ಮತ್ತು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂಧ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಿಕೆಟಸ್ ರೋಗವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೀಮಿಯಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗದು. ದಣಿವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯದಿರುವಿಕೆ, ಮುಖ ಹಳದಿಯಾಗುವುದು, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ, ಬೇಧಿ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ದೋಷ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಅಡೆ-ತಡೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

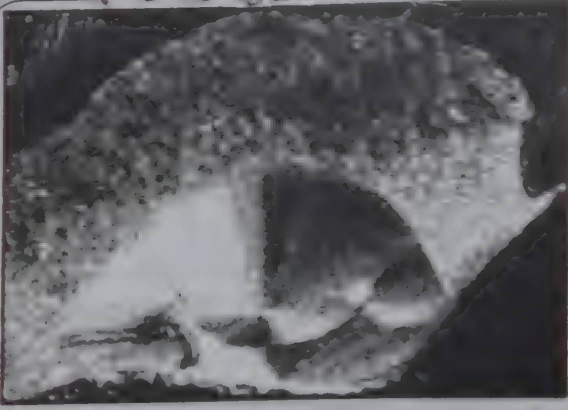
ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಾಟವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ವೃದ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಧಮನಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರವು. ಇದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಿಹಿಯಿಂದ ನಾವು ಸಂತುಷ್ಟಗೊಂಡರೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರ



ಇರಬಹುದು. ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಬಹುಮೂತ್ರ, ಪೋಲಿಯೊ, ತಲೆನೋವು, ಗಂಟು, ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತವಿಕಾಸ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಲ್ಸರ್, ಅಧಿಕ ಅನಿಲ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ, ಕೆರೆತ ಮತ್ತು ಮೊಡವೆ -ಬೊಕ್ಕೆಗಳೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯು ಒಂದು ನಿಧಾನ ವಿಷವೇ ಸರಿ. ●

(12 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)



ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲದವರೂ ಹಲವಾರು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಅಡಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಬೇಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು. ಈ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಅಡ್ವಾನ್ಸ್‌ಡ್ ಗ್ಲೈಕೇಷನ್ ಎಂಡ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಇದ್ದರೆ ಗ್ಲೈಕೇಷನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸದಾಕಾಲ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಬೆನ್‌ಫೋಟಿಯಾಮೈನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ನೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೆನ್‌ಫೋಟಿಯಾಮೈನ್ ಎಂಬುದು ಥಯಾಮೈನ್‌ನಿಂದ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಂಯುಕ್ತ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ನೋವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ದಶಕಕ್ಕೂ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್‌ಫೋಟಿಯಾಮೈನ್ ಅನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಕೋಶಗಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೆನ್‌ಫೋಟಿಯಾಮೈನ್ ತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯ - ಹಾನಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.



ನೈಸರ್ಗಿಕ ಡೈಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಆದ ಕಾರ್ನೋಸಿನ್ ಪೋಷಕಾಂಶವು ಗ್ಲೈಕೇಷನ್, ಕಾರ್ಬೋನೈಲೇಷನ್, ಮಿದುಳು ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ಸತುವಿನ ವಿಷ ಪ್ರಭಾವ, ಡಿಎನ್‌ಎ ತುಂಡಾಗುವಿಕೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳಿಂದಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ನೋಸಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಕಾರ್ನೋಸಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಹಾರದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾರ್ನೋಸಿಸ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಜನ ಸಸ್ಯಾಹಾರದೆಡೆ ಒಲಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ನೋಸಿಸ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅವಶ್ಯಕ ಪಾಲಿಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆದ 'ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಲೈಕ್ ಗ್ರೋಥ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್-1' (ಐ.ಜಿ.ಎಫ್-1)ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದೆಲ್ಲೆಡೆ ರಕ್ತದ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಚರಿಸುವ ಅದು ಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವಿಭಜನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು, ಸಂದುಗಳ ನೋವನ್ನು, ಉದರ ಬೇನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮೂರು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಅಸಿಟೈಲ್-ಎಲ್-ಕಾರ್ನಿಟೀನ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಐಜಿಎಫ್-1ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದು ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೂ ಹರೆಯ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. 'ಕಾಣದ ಕೈ ಎಲ್ಲಾ ಕದ್ದು ಉಳಿಯಿತು ನೆನಪಷ್ಟೇ...' ಎಂದು ಹಳಹಳಿಸುವುದು ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಎಲ್ಲರ ಪಾಲಿಗೆ ಬಿಡಲಾರದ ಗಂಟು, ನಂಟು! ●

ವಾಯು ಪ್ರದೂಷಣೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುದೋಷಗಳು

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಲ ನಾವು, ಹುಟ್ಟುವ ಕೂಸು ದೈಹಿಕ ದೋಷಗಳೊಡನೆ ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತವೆ, ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ದೈವದ ಮೇಲಾಗಲೀ, ಹಣೆಬರಹ ಎಂದಾಗಲೀ ಹೇಳಿ ಸುಮ್ಮನಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಕೂಸು ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಕೊರಗುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸುತ್ತಲೇ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ದೋಷಗಳೊಡನೆ ಹುಟ್ಟುವ ಕೂಸುಗಳದ್ದೂ ದೋಶವಿಲ್ಲ. ಇದು ಯಾಕೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಪ್ರಮೇಯವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದವು. ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೀಗಿದೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಇಗ್ಲೆಂಡಿನ ನ್ಯೂಕಾಸಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯುದವರು ನಡೆಸಿದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ದಿನದ್ದಾಗಲೀ, 4-5 ವರ್ಷದ್ದಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಸುದೀರ್ಘ 35 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯದು. ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು 1956ರಲ್ಲಿ. ಮುಕ್ತಾಯವಾದದ್ದು 1993ರಲ್ಲಿ. ಅವರು ಎರಡು ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಒಂದನೆಯದು - ಇನ್ಸಿನೇಟರ (ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಡುವ ಸ್ಥಳ) ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶ. ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಸೀಳು ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಹಾಗೂ ವಿಕೃತ ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ಹೃದಯ ವಿಕಾರ ಪಡೆಯುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಇನ್ನು ಹೆಣ ಸುಡುವ ಸ್ಥಳಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಮಿದುಳು ವಿಕೃತಗೊಂಡ ಶಿಶುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೃತ ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅಲ್ಲಿಯ ಹವೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು.

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ಹವೆಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದು ತಿಳಿಯಿತು. ಹೆಣ ಸುಡುವ ಪ್ರದೇಶದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪಾರಜದ ಧೂಳು ಜಾಸ್ತಿ ಇತ್ತು. ಕಸ ಸುಡುವ ಪ್ರದೇಶದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ ಎಂಬ ವಿಷಗಾಳಿ ಇರುವುದು. ಇವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ವಿಷ ವಾಯುಗಳು ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಂಧ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ವಿಷಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಹವೆಯ ಮೂಲಕವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅನ್ನಮಾರ್ಗವಾಗಿಯಾಗಲೀ ಸೇರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆತ ವಿಷಗಳು ಭ್ರೂಣದ ದೇಹವನ್ನೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಇಂಥ ಕಶ್ಮಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆಯಾ ಭಾಗದ ನಗರಸಭೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಗಳು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ●

ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ



- ಡಾ. ಪಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಹಿಂದೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ

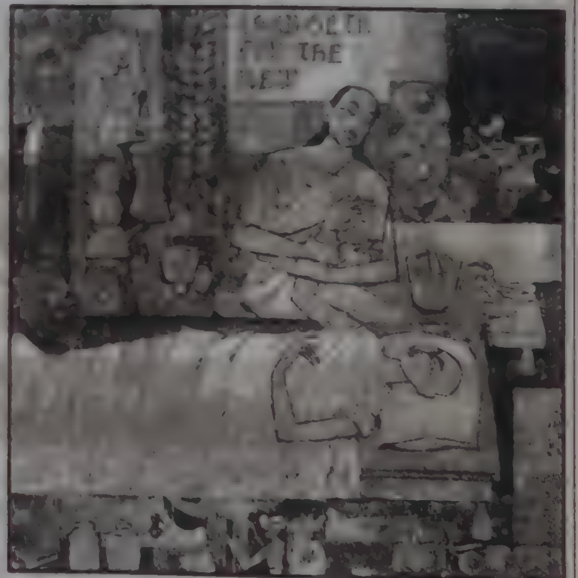
ನಮ್ಮ ಪುರಾಣ, ಇತಿಹಾಸ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಧನ್ವಂತರಿ. ಧನ್ವಂತರಿ ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನ ಅವತಾರ. ಇವನು ದೇವತೆಗಳೂ, ರಾಕ್ಷಸರೂ ಅಮೃತ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಸಮುದ್ರ ಮಂಥನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಮೃತದ ಕೊಡ ಹಿಡಿದು ಸಮುದ್ರ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಅವತರಿಸಿದನು. ದೇವವೈದ್ಯನಾದ ಇವನು ಅಮೃತವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಅಮೃತವು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವುದೋ, ಅಂತೆಯೇ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬನು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಅಥವಾ ಅಮೃತದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವವನೆಂದು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧನ್ವಂತರಿಯು ಸುಶ್ರುತನಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಕಲಿಸಿದನೆಂದು ಅಗ್ನಿಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಅಗ್ನಿಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನಲ್ಲದೇ, ವೃಕ್ಷಾಯುರ್ವೇದವೆಂಬ ಗಿಡಮರಗಳ ರೋಗನಿವಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ, ವಿಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗರುಡ ಪುರಾಣದಲ್ಲೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಧನ್ವಂತರಿಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಧನ್ವಂತರಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರವರ್ತಕನೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿದಾನ (ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು), ಪೂರ್ವರೂಪ (ಪ್ರಥಮ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದು), ರೂಪ (ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದು), ಉಪಾಶಯ (ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು), ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ (ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದುವುದು) ಎಂಬ ರೋಗದ ಐದು ಹಂತಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ವಿವಿಧ ಜ್ವರಗಳು, ಅಪಸ್ಮೃತಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಹುಳುಬಾಧೆ, ಸಂಧಿವಾತ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅನಂತರ, ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ವಿಷ್ಣುಕವಚದ ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆನೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತ ಗಜಾಯುರ್ವೇದ, ಕುದುರೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತ ಅಶ್ವಾಯುರ್ವೇದ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಿವೆ.

ವೇದಗಳಲ್ಲೂ, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲೂ ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾವ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಮಳರಾದ ಇವರು ಸೂರ್ಯನ ಪುತ್ರರೂ, ದೇವವೈದ್ಯರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಸೂರ್ಯನೇ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ದೇವತೆ. 'ಆರೋಗ್ಯಂ ಭಾಸ್ಕರಾದಿಚ್ಛೇತ್' (ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು) ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಹಿತಕರವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದವರು. ತಮ್ಮ ಭಕ್ತರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ಶಿರಬದಲೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂದು ವೇದಪುರಾಣಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಥ

ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯೆಂಬುದು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳುಳ್ಳವರನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವುದು, ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ದೇಹವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಠ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಸಿರೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ವೇದಗಳ ಒಂದು ಅಂಗ ಆಯುರ್ವೇದ. ಇದು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ್ಧತಿ. ಪೌರಾಣಿಕ ಯುಗ ಅಥವಾ ಪುರಾಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗಿದ್ದ ಈ ಜನಪ್ರಿಯ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದಿಗೂ ಬಹುಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯುಂಟು.





ಒಂದು ಕಥೆ ಹೀಗಿದೆ- ಒಮ್ಮೆ ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು ದಧೀಚಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಬಳಿ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಲು ಹೋದರು. ಆದರೆ ಈ ಮೊದಲು ಇಂದ್ರನು ಅದೇ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಅವರಿಂದ ಕಲಿತು, ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿದವನಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೊಂದು ಶಾಪ ಹಾಕಿದನು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಮುಂದೇನಾದರೂ ಅವರು ಆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಲಿಸಿದರೆ ಅವರ ತಲೆ ಸಾವಿರ ಚೂರುಗಳಾಗಲೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ದಧೀಚಿಗಳು ಅಶ್ವಿನಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಸಲು ತಮಗಿದ್ದ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ಆಗ ದೇವವೈದ್ಯರಾದ ಅಶ್ವಿನಿಗಳು ಒಂದು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆ ಅವರು ಮೊದಲೇ ದಧೀಚಿಗಳ ತಲೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕುದುರೆಯ ತಲೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದರು! ದಧೀಚಿಗಳು ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಆ ಕುದುರೆಯ ತಲೆ ಸಾವಿರ ಹೋಳಾಯಿತು. ಈಗ ಅಶ್ವಿನಿಗಳು ದಧೀಚಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ನಿಜವಾದ ತಲೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಬದುಕಿಸಿದರು!

ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿನ ವಾನರಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಷೇಣನೆಂಬ ವೈದ್ಯನಿದ್ದ. ಒಮ್ಮೆ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ರಾವಣನ ಶಕ್ತ್ಯಾಯುಧದ ಪ್ರಹಾರದಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮಣನು ಮೂರ್ಛೆ ಬೀಳಲು, ಸುಷೇಣನು ದೂರದ ಗಂಧಮಾದನ ಪರ್ವತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಜೀವಿನಿ ಗಿಡವನ್ನು ತರಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ. ಅದನ್ನು ತರಲು ಹೊರಟ ಹನುಮಂತನು ಆ ಗಿಡವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾರದೆ ಇಡಿಯ ಪರ್ವತವನ್ನೇ ಹೊತ್ತು ತಂದ. ಆಗ ಸುಷೇಣನು ಆ ಗಿಡವನ್ನು ಅರೆದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಣನ ಮೂಗಿನ ಬಳಿ ಹಿಡಿಯಲು ಅವನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ.

ನಮ್ಮ ಪುರಾಣೇತಿಹಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ನಡೆದಿವೆ. ಈಗ ನಾವು ನೋಡುವ ಪ್ರನಾಳಶಿಶು ಜನನ, ಮಹಾಭಾರತದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು. ಕುಂತಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾದವೆಂದು ಕೇಳಿದ ಗಾಂಧಾರಿ, ತಾನು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿ ಬಹಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದುದರಿಂದ ಅಸೂಯೆಗೊಂಡು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದುಕೊಂಡಳು! ಆಗ ಅವಳು ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯೊಂದನ್ನು ಹಡೆದಳು! ಅದನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ದಿಢೀರನೆ ಬಂದ ವೇದವ್ಯಾಸರು ಅದನ್ನು ತಡೆದು ಆ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು 101 ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ತುಪ್ಪದ ಭರಣಿಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದರು. ಆ ತುಂಡುಗಳಿಂದ 101 ಕೌರವರು ಹುಟ್ಟಿದರು! ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರನಾಳಶಿಶು ಜನನವೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಆಗ ತಿಳಿದಿದ್ದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಈಗ ಮರೆಯಾಗಿದೆ.

ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ

ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನೇಕ ವೀರರ, ದೇವತೆಗಳ ಹಾಗೂ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಥೆಗಳಿಂದ ಇಂದಿನ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಕಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿದವೆಂಬುದು ರೋಚಕವಾಗಿವೆ.

ಅಟ್ಲಾಸ್ ಒಬ್ಬ ಗ್ರೀಕ್ ಮಹಾವೀರ. ಒಮ್ಮೆ ಪರ್ಸಿಯಸ್ ಹೆಣ್ಣು ರಾಕ್ಷಸಿಯರನ್ನು ಕೊಂದು ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅಟ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಶರಣಾದ. ಆದರೆ ಅಟ್ಲಾಸ್ ಅವನಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಪರ್ಸಿಯಸ್ ಕೋಪಗೊಂಡು ಅವನನ್ನು ಕಲ್ಲಾಗುವಂತೆ ಶಪಿಸಿದ. ಕಲ್ಲಾದ ಅಟ್ಲಾಸ್ ಇಡೀ ಲೋಕವನ್ನೇ ಹೊತ್ತ. ಇದರಿಂದಲೇ ಭೂಪಟಗಳ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಇವನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಭೂಗೋಳದಂತಿರುವ ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಕೊರಳಿನ ಭಾಗದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೊದಲ ಮೂಳೆಗೆ ಅಟ್ಲಾಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಎರೋಟಿಕ್ (Erotic) ಎಂದರೆ ಕಾಮ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಎಂದು. ಈ ಪದ, ಗ್ರೀಕರ ಪ್ರಣಯ ದೇವತೆಯಾದ ಈರೋಸ್ (Eros) ನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವರೆಂದು ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಎರೋಟೋಮೇನಿಯ (Erotomania) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ನಲುಚಿಗೆ (convulution) ಹಿಪ್ಪೋಕ್ಯಾಂಪಸ್ (Hippoc ampus) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಇದು ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣದ ಅದೇ ಹೆಸರಿನ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದರ ಬಾಲವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮೈ ಕುದುರೆಯಂತಿದ್ದರೆ, ಬಾಲವು ಮೀನಿನಂತೆ ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ಮೀನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಲಕುದುರೆಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ, ಕೊರಳಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಆ್ಯಡಂ ಆ್ಯಪಲ್ (Adam's apple) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆ, ಆದಿ





ಮಾನವರಾದ ಆ್ಯಡಂ ಮತ್ತು ಈವ್ ತಿನ್ನಬಾರದ ಸೇಬು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರಂತೆ. ಆಗ ಆ ಸೇಬಿನ ತುಂಡು ಆ್ಯಡಂನ ಗಂಟಲಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು, ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ!

ಏಮೇಜಿಯ (Amazia) ಅಥವಾ ಏಮ್ಯಾಸ್ಟಿಯ (Amastia) ಎಂದರೆ 'ಸ್ತನಗಳಿಲ್ಲದ' ಎಂದರ್ಥ. ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಮೆಜಾನರೆಂಬುವರು ಗಂಡಸರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಗಂಡಿನ ಕುಲವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ, ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರು ಇಲ್ಲವೇ ಇತರ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸಾಕಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಬೇಟೆಗಾರ್ತಿಯರಾಗಿದ್ದರಿಂದ, ಬಾಣ ಬಿಡುವಾಗ ಸ್ತನಗಳು ಅಡ್ಡವಾಗದಿರಲೆಂದು ತಮ್ಮ ಬಲಸ್ತನವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಸಿರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ರೋಗವುಂಟಾಗಲು, ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಾಗಿ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಕ್ಕಳಿನಿಂದ ಕಿರಣಗಳಂತೆ ಇವು ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಪುಟ್ ಮೆಡುಸೆ (caput medusae) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೆಡುಸ ಎನ್ನುವವಳು, ಕಂಡುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾವಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಾವುಗೂದಲಿನ ರಾಕ್ಷಸಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳಾದ ಫೋರ್ಕಸ್ ಎಂಬುವವಳ ಮಗಳು. ಇವಳು ಬಂಗಾರದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಳು. ಇವಳು ಸಮುದ್ರ ದೇವತೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು, ಅತೀನ್ ಎಂಬುವನು ಅವಳ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಹಾವುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದನು! ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ತೊಂದರೆಗೆ ಕೆಪುಟ್ ಮೆಡುಸೆ ಎಂಬ ಹೆಸರಾಯಿತು.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೈಜೀನ್ (Hygiene) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರೀಕರ ವೈದ್ಯದೇವತೆ ಆಸ್ಕುಲೇಪಿಯಸ್‌ನ ಮಗಳಾದ ಹೈಜಿಯ, ಆರೋಗ್ಯ ದೇವತೆ. ಇವಳಿಂದ ಹೈಜೀನ್ ಎಂಬ ಪದ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಆಸ್ಕುಲೇಪಿಯಸ್‌ನ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಗಳಾದ ಪೆನೇಸಿಯ (Panacea) ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದೇವತೆ.

ಲ್ಯುನಾಟಿಕ್ (Lunatic) ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಹುಚ್ಚರಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಲ್ಯೂನಾ ಎಂಬುವವಳು ರೋಮನ್ನರ ಚಂದ್ರದೇವತೆ. ಇವಳ ಪೂಜೆ ನಿಯಮ-ನಿಷ್ಠೆಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ತನಗೆ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರಿಂದ ಅವಮಾನವಾದರೆ ಸಹಿಸದಿದ್ದ ಇವಳು ಅಂಥವರಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದರಿಂದ ಲ್ಯುನಾಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರಹುಚ್ಚು ಎಂಬ ಪದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು.

ಲೀಥಲ್ (Lethal) ಎಂದರೆ ಮಾರಕವಾದುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ಲೀತ್ ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಮರೆವು ಎಂದು. ಲೀಥಂ ಎಂಬ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಪದದ ಅರ್ಥ ಸಾವು ಎಂದು. ಗ್ರೀಕರ ಪುರಾಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಗಳು ಪುನಃ ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು, ಹೇಡ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಲೀತ್ ಎಂಬ ನದಿಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಡೆದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದವಂತೆ! ಲೀತ್ ಎಂಬ ಪದದಿಂದಲೇ ಲೆಥಾರ್ಜಿಕ್ (Lethargic) ಎಂಬ ಪದ (ಸೋಮಾರಿತ ಅಥವಾ ಮರೆವು) ಕೂಡ ಹುಟ್ಟಿದೆ.

ಹಳೆಯ ನಾರ್ಸ್ ಪುರಾಣದ ಪ್ರಕಾರ, ಮೇರ (Mara) ಎಂಬ ಅರೆದೇವತೆ, ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜನರ ಕತ್ತು ಹಿಸುಕಿ ಸಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದರಿಂದ, ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ನೈಟ್‌ಮೇರ್ (Nightmare) ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಹರ್ಮಫ್ರೊಡೈಟ್ (Hermaphrodite) ಎಂದರೆ, ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳೆರಡನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರ್ಥ. ಹರ್ಮಿಸ್ ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ದೇವತೆ, ಅಫ್ರೊಡೈಟ್ ಎಂಬ ಪ್ರೇಮ ದೇವತೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ವರಿಸಿದ. ಇವರ ಪುತ್ರನ ಹೆಸರು ಹರ್ಮಫ್ರೋಡಿಟೋಸ್. ಒಂದು ದಿನ, ಇವನು ಸರೋವರವೊಂದರ ಬಳಿ ವಿರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆ ಸರೋವರದ ಅಧಿದೇವತೆಯಾದ ಸಲ್ಮಾಸಿಸ್, ಅವನ ಅಂದಕ್ಕೆ ಬೆರಗಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ವರಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡಳು. ಆದರೆ ನಾಚಿದ ಹರ್ಮಫ್ರೋಡಿಟಸ್ ಒಪ್ಪದೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡ. ಅನಂತರ ಅವನು ಆ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಈಜಲು ಇಳಿದಾಗ ಸಲ್ಮಾಸಿಸ್ ತಾನೂ ಧುಮುಕಿ ಅವನನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಆಲಂಗಿಸಿಕೊಂಡಳು. ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಬಿಡಲು ಬೇಡಿದಳು. ಅವರು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಲು, ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾದರು. ಹೀಗೆ ಈ ಪದ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವೆನೆರಲ್ ಡಿಸೀಸಸ್ (Veneral diseases) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರತಿದೇವತೆಯಾದ ವೀನಸ್ (Venus) ನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಹೆಂಗಸರ ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗವಾದ ಮಾನ್ಸ್ ವೆನೆರಿಸ್ (Mons Veneris) ಕೂಡ ಇದೇ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

ನಾರ್‌ಸಿಸಿಸಂ (Narcissism) ಎಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನಲ್ಲೇ ತನಗೆ ಒಲವು ಅಥವಾ ಅಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ನಾರ್ಸಿಸ್ ಎಂಬುವವನು ಬಹಳ ಸುಂದರ. ಅವನು ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ನದಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಒಬ್ಬ ಅಪ್ಸರೆಯಿರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿ 'ಅವಳನ್ನು' ಹಿಡಿಯಹೊರಟು ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋದ. ಆಗ ದೇವತೆಗಳು ಅವನನ್ನು ಒಂದು ನೈದಿಲೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅವನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇಟ್ಟರು.

ನಮ್ಮ ಕಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ ಅಖಿಲಿಸ್ ಟೆಂಡಾನ್ (Achilles tendon) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಖಿಲಿಸ್ ಎಂಬ ವೀರನು ಪೆಲ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ತೆಟಿಸ್‌ರ ಪುತ್ರ. ಅವನಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲೆಂದೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿರಲೆಂದು ಅವನ ತಾಯಿ ಅವನನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದೆತ್ತಿ, ಸತ್ತವರ ನೆರಳು ದಾಟುವ ನದಿಯಾದ ಸ್ಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಎತ್ತಿದಳು. ಅವನ ದೇಹ ಮುಳುಗಿದರೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮುಳುಗದ್ದರಿಂದ ಅದು ಅವನ ದುರ್ಬಲ ಅಂಗ ವಾಯಿತು. ಮುಂದೆ, ಟ್ರಾಯ್ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಎಂಬುವವನು ಅಖಿಲಿಸ್‌ನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಹೊಡೆದಾಗ ಅವನು ಸತ್ತನು. ಹೀಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾಯುವಿನಿಂದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸುವ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ ಅಖಿಲಿಸ್ ಟೆಂಡಾನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

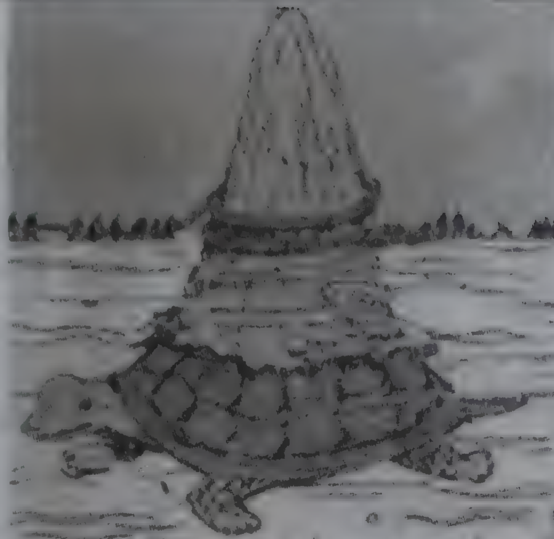


ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಆಹಾರ, ಮದ್ದು, ಮತ್ತಿತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಆ್ಯಫ್ರೊಡೈಸಿಯಾಕ್ (Aphrodisiac) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರೀಕ್ ಪ್ರಣಯ ದೇವತೆಯಾದ ಆಫ್ರೊಡೈಟ್‌ಳ ಪೂಜೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಜಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಆಫ್ರೋಡೈಸಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ರೋಮನ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಮ್ನಸ್ (Somnus) ಎನ್ನುವವನು ನಿದ್ರೆಯ ಕವಿತಾ ದೇವತೆ. ಇವನಿಂದ, ಸೋಮ್ನಾಂಬುಲಿಸಂ (Somnambulism-ಅಂದರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು), ಸೋಮ್ನೋಲೆನ್ಸ್ (ಅತಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು -Somnolence) ಮೊದಲಾದ ಪದಗಳು ಹುಟ್ಟಿವೆ.

ಸೈಕ್ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಸೈಕಾಲಜಿ, ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ (Psychiatry) ಎಂಬ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಹೆಸರುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಸೈಕ್ ಎಂಬ ಪದದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಆತ್ಮ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ಎಂದಾಯಿತು. ಸೈಕಿ ಎನ್ನುವವಳು (Psyche) ಗ್ರೀಕ್ ರಾಜಕುಮಾರಿ. ಇವಳು ಪರಮ ಸುಂದರಿ. ಇವಳ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆರಗಾಗಿ ಜನರು ಇವಳನ್ನು ಪೂಜಿಸಹತ್ತಿದರು. ಪ್ರಣಯ ದೇವತೆಯಾದ ಆಫ್ರೊಡಿಟಿಯನ್ನು ಮರೆತರು. ಆಫ್ರೊಡಿಟಿಗೆ ಇವಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ಸರ್ಯವುಂಟಾಗಿ ತನ್ನ ಪುತ್ರನಾದ ಕಾಮದೇವತೆ (ಮನ್ಮಥ) ಈರೋಸ್‌ನಿಗೆ ಅವಳು ಒಬ್ಬ ಕುರೂಪಿಯನ್ನು ವರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದಳು. ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಈರೋಸ್ ನಿಗೆ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಮೋಹವುಂಟಾಗಿ ಇತರರು ಅವಳನ್ನು ವರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದನು. ಅವಳನ್ನು ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಅಪೋಲೋ ದೇವತೆಯಿಂದ ಅವಳ ತಂದೆಗೆ ಹೇಳಿಸಿದನು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದಾಗ, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಒಂದು ಅರಮನೆಗೆ ಕರೆಸಿಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ರಮಿಸತೊಡಗಿದನು. ಆದರೆ ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮುಖ ನೋಡಿದರೆ ಅಪಾಯವೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿದನು. ಆದರೆ

ಒಂದು ದಿನ, ಅವಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದ ಅವಳ ಅಕ್ಕಂದಿರನ್ನು ಅವಳು ಮನೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು, ಗಂಡನ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು. ರಾತ್ರಿ ಈರೋಸ್ ಮಲಗಿರಲು, ಸೈಕಿ ಒಂದು ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅವನ ಸುಂದರ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆರಗಾದಳು. ಆದರೆ ಹಣತೆಯ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಈರೋಸ್‌ನ ಮೈಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಅವನು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡನು. ಕೋಪ, ಭಯಗಳಿಗೊಳಗಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಹೊರಟು ಹೋದನು. ಸೈಕಿ ಅವನನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲೋಸುಗ ವಿವಿಧ



ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಯಿಟ್ಟು ಕಡೆಗೆ ಆಫ್ರೊಡಿಟಿಯನ್ನೇ ಮೊರೆಹೊಕ್ಕಳು. ಆಫ್ರೊಡಿಟಿ ಅವಳಿಗೆ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಳು. ಆಗ ಈರೋಸ್‌ನ ಮನಕರಗಿ, ಒಲಿಂಪಸ್ ದೇವತೆಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದನು. ಒಲಿಂಪಸ್ ಈರೋಸ್, ಸೈಕಿಯರಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಿದನು.

ಸೈಕಿ ಆತ್ಮವನ್ನೂ, ಈರೋಸ್ ಹೃದಯವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೈಕಳ ಕಷ್ಟಗಳು ಮಾನವನ ಆತ್ಮದ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಸೈಕಾಲಜಿ, ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ ಪದಗಳು ಹುಟ್ಟಿವೆ.

ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣದ ಹಿಪ್ನೊಸ್ (Hypnos), ನಿದ್ರಾದೇವತೆ. ಮಾನವರ ಆಯಸ್ಸು ಮುಗಿಯುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಮಾಯಾದಂಡವನ್ನು ಬೀಸಿ, ಅವರನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ನಿದ್ರೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವನು ನಿಶಾದೇವತೆ ನಿಕ್ಸಳ ಮಗ. ಇವನ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಹಿಪ್ನೋಟಿಕ್ (Hypnotic) ಔಷಧಿಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವನ ಮಗನ ಹೆಸರು ಮಾರ್ಫಿಯಸ್. ಇವನು ಕನಸುಗಳ ದೇವತೆ. ಇವನ ಹೆಸರಿನಿಂದ, ಅಫೀಮಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಾರಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಫಿಯಂ ಎಂಬ ಹೆಸರಾಯಿತು. ಫ್ರಾನ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾರ್ಫೀನ್ (Morphine) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು.

ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣದ ರೀಯ ಎಂಬ ದೇವತೆಯು ಝ್ಯೂಸನೆಂಬ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಹಡೆಯುವಾಗ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವನ್ನು ತಾಳಲಾರದೆ ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿದಳು. ಆಗ ಅವಳು ಎಡಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿದ ಕಡೆಯಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಡ್ಯಾಕ್ಟಿಲರೂ (Dactyls), ಬಲಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿದ ಕಡೆಯಿಂದ ಗಂಡು ಡ್ಯಾಕ್ಟಿಲರೂ ಹುಟ್ಟಿದರು. ಇವರು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ಹುಟ್ಟಿದುದರಿಂದ, ಬೆರಳಚ್ಚನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಡ್ಯಾಕ್ಟಿಲೋಗ್ರಫಿ (Dactylography) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರೀಕ್ ದೇವತೆ ಪ್ಯಾನ್ ಎಂಬುವನು ಝ್ಯೂಸ್‌ನ ಮಗ. ಇವನು ಕುರಿಮಂದೆಗಳ ದೇವತೆ. ವ್ಯವಸಾಯ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಬಳ್ಳಿ, ಆಲಿವ್ ಮರಗಳ ಪಾಲನೆಯೂ ಇವನ ಕಾರ್ಯ. ಮೇಕೆಯಂತೆಯೇ ಕಾಲು, ಕೊಂಬು, ಕಿವಿ, ಗಡ್ಡಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇವನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವ ವಿದೂಷಕ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು, ಅಪ್ಸರೆಯರು, ವನದೇವತೆಗಳ ಎದುರು ಬಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದ! ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಇವನು ಒರಟ ಮತ್ತು ಮಹಾ ಕಾಮಿ. ಇದರಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಹಳ ಗಾಬರಿಯಾದರೆ, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಹೆದರಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾನಿಕ್ (Panic) ಎನುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 3 - 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ (Oedipus Complex) ಎಂಬ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತ್ಯಾನುರಾಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ ತಂದೆಯ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಂತವಾಗಿರುವ ಈ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ, ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಮುಂದೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹೆಸರು ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣದ ಈಡಿಪಸ್‌ನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಥೀಬ್ಸ್‌ನ ದೊರೆ ಲೆಯಿಯಸ್‌ಗೆ, ಅವನ ಮಗನೇ ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವನೆಂಬ ಅಶರೀರವಾಣಿ ಯಾಯಿತು. ಆಗ ಅವನು, ತನಗೆ ಮಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವನನ್ನು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮರಕ್ಕೆ ನೇತುಹಾಕಿಸಿ ಬಿಟ್ಟನು! ಆದರೆ ಆ ಮಗನನ್ನು ಯಾರೋ ಉಳಿಸಿ ಈಡಿಪಸ್ ಎಂದು ಕರೆದರು. ಈಡಿಪಸ್ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾಗಲು, ತನ್ನ ತಂದೆಯಾದ ದೊರೆ ಲೆಯಿಯಸ್‌ನನ್ನೇ ಕೊಂದು ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ. ಇದರಿಂದ ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ, ಅದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ (Electra Complex) ಎಂಬ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷವಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ರೀಕ್ ವೀರ ಆಗಮೆಮ್ನಾನ್‌ನ ಮಗಳು ಎಲೆಕ್ಟ್ರ ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ತಾಯಿ ಕ್ಲೈಟಿಮ್ನೆಸ್ಟ್ರ, ಈಜಿಸ್ತಸ್‌ನೆಂಬ ಪರಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ಆಗಮೆಮ್ನಾನ್‌ನನ್ನು ಕೊಂದಳು! ಇದರಿಂದ ಕುಪಿತಳಾದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರ ತನ್ನ ಸೋದರನ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಿಸಿ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಮುಂದೆ, ಗಂಡಸರನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡದೆ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ವಿವಾಹವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣ ಕಥೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 13, ಯಶಸ್, 15ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಡಾವಣೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560086



ಮಕ್ಕಳ 'ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ' ವೃದ್ಧಿ

✍ ಎಚ್. ಗವಿಸಿದ್ದಯ್ಯ

ಮಗು - ಒಂದು ಕೋಮಲವಾದ ಸಸಿಯಿದ್ದಂತೆ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುರುಗಳು ಆ ಸಸಿಗೆ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ನೀರೆರೆದು ಬೆಳೆಸುವ ತೋಟಗಾರರು. "ಮನೆಯೆ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ. ತಾಯಿಯೇ ಮೊದಲ ಗುರುವು. ಜನನಿಯಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತ ಜನರು ಧನ್ಯರು" ಎನ್ನುವ ಕವಿವಾಣಿಯಂತೆ ಶಿಶುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭ್ಯುದಯದಲ್ಲಿ ಜನನಿಯ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ತರವಾದುದು. ಮಗುವಿಗೆ ತೊದಲು ನುಡಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ದೇಶಕ್ಕೆ ಸತ್ಪ್ರಜೆಯನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದುದು.

'ಗುರು' ಮಹತ್ತರ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತವನು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗುರುವು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮಗುವಿನ ಮನದಾಳವನ್ನರಿತು ಆಟ-ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. "ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ 'ಮಗು' ತನ್ನನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ನಡತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು" ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆತ ಮರೆಯಬಾರದು.

ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಮಗುವಿಗೆ ಮರೆಗುಳಿತನವಿದ್ದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಠಿಣ ಪದಗಳೊಡನೆ ಬೋಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಪಾಠದ ಸಾರಾಂಶ ಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥರಾಗುವರು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೂ ಮಕ್ಕಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಪತ್ರ, ಪುಸ್ತಕವನ್ನೋದಲು ಆತುರಾತುರ ತೋರಿಸುವರು. 'ತಾವೇನು ಓದಿದೆವು' ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವೂ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ವಿಷಯ ಗ್ರಹಿಸುವಿಕೆ ದೂರದ ಮಾತು.

ದೀರ್ಘ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು. ಪೋಷಕರು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಗತ್ಯದ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ನಿದ್ರೆ, ಆಹಾರ, ಹೊರ ಸಂಚಾರ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದವುಗಳು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು.

ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಳು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ $10^1/_2$ ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ, ಎಂಟರಿಂದ 10 ವರ್ಷದವರಿಗೆ 10 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯ. ಯುವಕ- ಯುವತಿಯರು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

30ರಿಂದ 50 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಸಂಗದ ಬಳಿಕ ಮಕ್ಕಳು ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆಟವಾಡಬೇಕು. ಆಟದಿಂದ ಬೌದ್ಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವುಂಟಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.

ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು:

* ಊಟ-ಉಪಹಾರಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಣಬಡಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವು ಮಗುವಿನ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಚುರುಕುತನಕ್ಕೆ ಸಹಜ ಮದ್ದು.
* ಆಟವಾಡುವುದು ಮಗುವಿನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಭಾವ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು-ದೇಹಗಳ ಚೈತನ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಲವಲವಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆಟಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮತೋಲನದ ಸರಳ ಉಪಾಯ.
* ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೊಬಗಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅವ್ಯಕ್ತ ಆತ್ಮಸಂತೋಷ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
* ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಮನರಂಜನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ.
* ಓದು-ಬರಹದಲ್ಲಿ ಕಂಠಪಾಠಕ್ಕಿಂತ ವಿಷಯದ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯ ಓದು ಬರಹದ ನಂತರ 'ಮನನ' ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಉತ್ತಮ ಪೌರಾಣಿಕ ಕಥೆಗಳು, ನೀತಿ ಕಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಡಲೇಬೇಕಾದ ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು.
* ಮಕ್ಕಳ ಹಠವನ್ನು ಉಪಾಯದಿಂದ ದೂರವಾಗಿಸಬೇಕು.

ಮೇಕಪ್ ಇಲ್ಲದ ಸೌಂದರ್ಯ ಅಲಂಕಾರವಿಲ್ಲದ ಹೂವಂತೆ!!

ತಾನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಹಂಬಲ ಜಾಸ್ತಿ. ಫೇರ್‌ನೆಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನೋ, ಯಾವುದೊ ಪೌಡರನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗಲೇ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿತೆ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳಿಂದಲೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

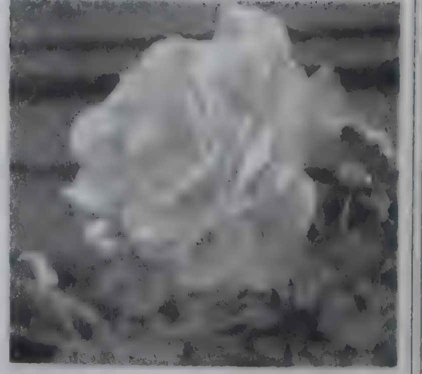
- ಮಾಧುರಿ

ತ್ವಚೆಗೆ ಯಾವುದೋ ಫೇರ್‌ನೆಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಬಹುತೇಕ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಸಾಲದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತ್ವಚೆಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳಿಂದಲೇ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಕು, ಕಲೆ, ಬಾವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ !

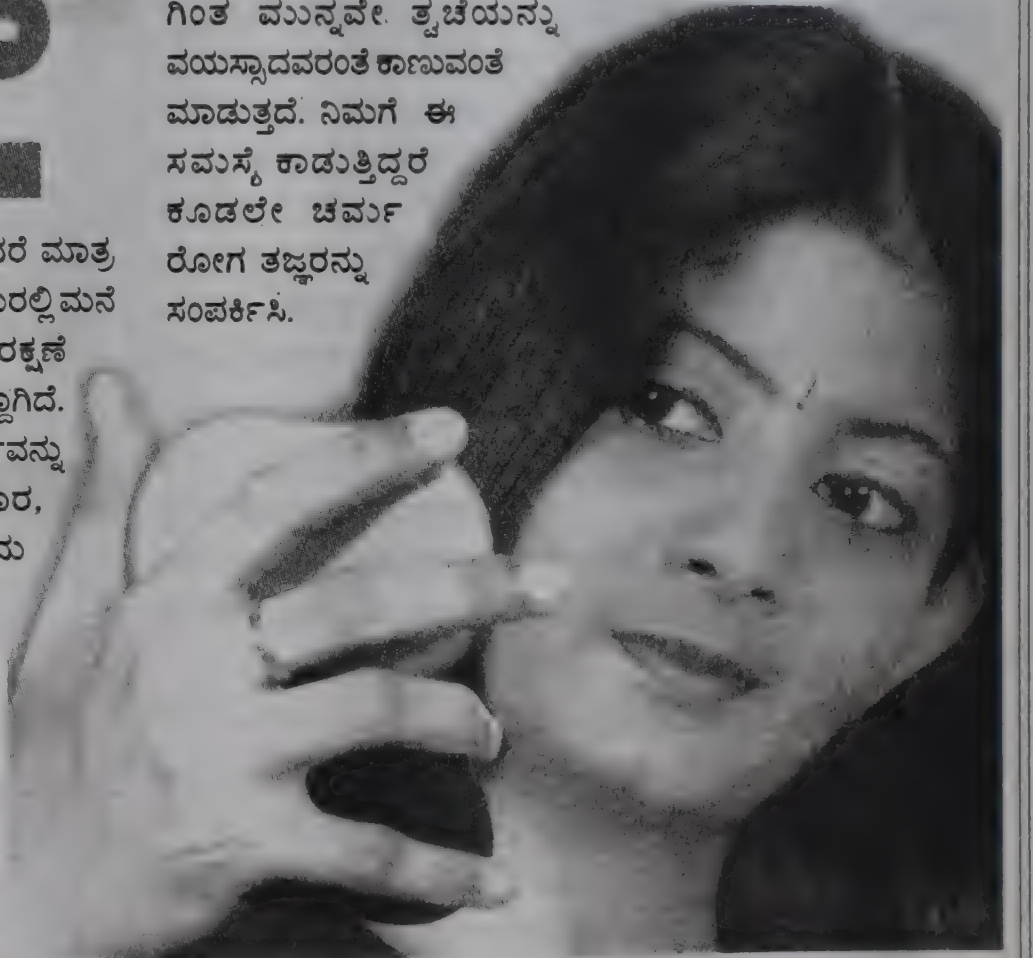
ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೊಂಚ ತಗ್ಗಿಸಿದರೂ ತ್ವಚೆಯ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳು ಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮುಖ ಒಣಗಿದ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕೋಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಕೊರತೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೊಜೆನ್ ಎಂಬ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಪ್ರೋಟಿನ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ವರ್ಣವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಲೋಹತತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಾದರೂ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಕಪ್ಪು ಗೆರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೋಹತತ್ವದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.



ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಬಿಸಿಲು, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ತತ್ವ 'ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್ಸ್' ಕೂಡ ತ್ವಚೆಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು, ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಧಾಳಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ 'ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್ಸ್' ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುನ್ನವೇ ತ್ವಚೆಯುನ್ನು ವಯಸ್ಸಾದವರಂತೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಚರ್ಮ ರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.





ಅವರು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ 'ಡಯಟ್'ನ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್ಸ್‌ನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂತೀಯುತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ತಜ್ಞರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

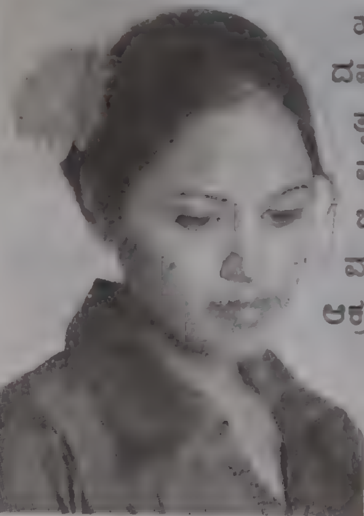
ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು

ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ, ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೂ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿದಿನ 25,000 ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿಟ್ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್‌ನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್‌ನ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಗಜ್ಜರಿ, ಸುಗ್ಗಿಯ ಎಲೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಪಲ್ಲೆ, ಅಲುಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಮಾವು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟಾದರೂ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಬೇಕೇಬೇಕು. ಇದು ನಿಂಬೆ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಪೇರಲ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ, ಬೇಳೆ, ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಎಲೆಕೋಸು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಎಂಬ ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸುಗಂಧಿತ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕೊಲೊಜಿನ್ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ'ಯುಕ್ತ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ರೆಡ್ ವೈನ್ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲಿ



ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯೂ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಮುಂದೆ ಶರೀರ ಪುನಃ ತೆಳ್ಳಗಾದಾಗ ತ್ವಚೆ ಜೋತುಬೀಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಭೀತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಬ್ಯಾರಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ-ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದವು. ಆದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸದೆ, ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದವರಲ್ಲಿ ಈ ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸುಳಿವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ! ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲೆಂಡಿನ್ಸ್ ಎಂಬ ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ

ತ್ವಚೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕುರು, ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಚಾಕಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಕುರು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಪ್ಯಾಕ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವರಿಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಪರಮ ಶತ್ರು ಆಗಬಹುದು! ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.



'ಜಿಂಕ್' ಎಂಬ ಖನಿಜ, ಬೊಕ್ಕೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ನರಳುವಾಗ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಜಿಂಕ್‌ಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಜಿಂಕ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶೇ. 85ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆಗಳನ್ನು 12 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಋತು ಚಕ್ರದ ಮುನ್ನ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ಮಾಡುವ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ-6 ಸೇವಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಗುಲಾಬಿ ಬೊಕ್ಕೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೌರವರ್ಣದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರ ಮುಖ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಣೆ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಋತುಚಕ್ರ ಸ್ಥಗಿತದ (ಮೆನೊಪಾಸ್) ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಮುನ್ನವೂ ಈ ಹಠಮಾರಿ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಠಿಕಾಣಿ ಹೂಡುತ್ತವೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದು, ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ಖಾರದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಸ್ಟಮೈನ್ ತತ್ವ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹೆಂಡ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಹಿಸ್ಟಮೈನ್ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಾವು, ಗಾದರಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಸಲ ಗಂಭೀರ ರೂಪದ ಎಕ್ಸಿಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ತ್ವಚೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಣಗಿ, ಸಿಪ್ಪೆಯಂತಾಗಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದೊಳಿತು.

ಎಕ್ಸಿಮಾ ಹಾಗೂ ಸೋರೈಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಓಮೆಗಾ-3ಎಸ್. ಇರುವ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಇದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿ ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನುವವಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ 'ಫಿಶ್ ಆಯಿಲ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್'ನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.



ಕೆಟ್ಟ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೇರ್ಪಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲೆಂಡಿನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ 'ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್ಸ್' ತ್ವಚೆಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಪಶುಗಳ ಕೊಬ್ಬು, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬು (ವನಸ್ಪತಿ ತುಪ್ಪ, ಮಾರ್ಗರಿನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ), ಓಮೆಗ 6 ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ (ಕುಸುಮ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಮುಖಿ ತೈಲದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ), ಹಳಸಿದ ಹಾಗೂ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಈ ಅಪಾಯ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ನಿಮ್ಮ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲೆಂಡಿನ್ಸ್ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ನವಜೀವನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿಡಲು ಓಮೆಗಾ-3 ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿ.

ತ್ವಚೆಯ ಪ್ರಾಣ ನೀರು !

ತ್ವಚೆಯ ಉತ್ತಮ ಹಿತೈಷಿ - ನೀರು. ಶರೀರದ ಚಯಾಪಚಯ (ಮೆಟಾಬೊಲಿಕ್) ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ನೀರೇ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೀವು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಒಣಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಂಟು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್, ಜ್ಯೂಸ್, ಸೂಪ್‌ನಂಥ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಹಾ, ಕಾಫಿಯಂಥ ಕೆಫಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಸರಾಯಿ ಕುಡಿಯಿರಿ! ಆದರೆ.....

ಸರಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಂತೆ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯೊಂದಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಾಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿದಿನ 30 ಮಿ.ಲೀ. ಸರಾಯಿ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭಕರ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಗುರಾದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹರಣ, ತ್ವಚೆ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತವೆ.

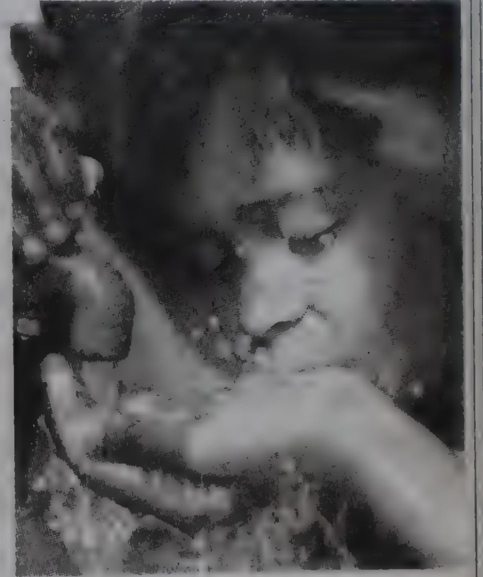
ವಿಶೇಷ ಜೀವಸತ್ವಗಳು

ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯಾವುದೋ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರತಿದಿನ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಹು ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಹಾಗೂ 'ಇ'ಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಟ್ರಾವೈಯೊಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಕಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಏನೋ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಇ' ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಇದು ಖಾದ್ಯತೈಲ, ಹಸಿರೆಲೆಯ ತರಕಾರಿಗಳು, ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸ್ವಸ್ಥ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. •

ಅತಿಯಾದರೆ ನೀರೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ!

ಇಷ್ಟುದಿನ ಕೋಚ್‌ಗಳು ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು - 'ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ದಣಿದಷ್ಟೂ, ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.' ಆದರೆ ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. 2002ರ ಬೋಸ್ಟನ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಓರ್ವ 28ರ ತರುಣಿ ಓಡುವಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸನ್ನು ಕುಡಿದಳು. ಅಂತಿಮ ಗೆರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮೈಲಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಕುಸಿದುಬಿದ್ದ ಆಕೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೋಮಾದೊಳಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು, ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದಳು.

ಇದೊಂದೇ ಘಟನೆಯಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುವಾಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಅಥವಾ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಕುಡಿದಿದ್ದರಿಂದ ಏಳು ಜನ ಸಾವಿಗೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದಾರೆ. 250 ಜನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿರುವುದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಕೇಪ್‌ಟೌನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಟಿಮೋತಿ ನೋಕ್ಸ್ ತಳೆದಿರುವ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಣಯವೆಂದರೆ - 'ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ.' ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿವರಗಳನ್ನು 'ಬ್ರಿಟೀಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್' ತನ್ನ ಜುಲೈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.



ಇಂತಹ ಸಾವಿಗೆ ಹೈಪೋನಟ್ರೆಮಿಡ್ ಎನ್ಸೆಫೆಲೋಪತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ಸೋಡಿಯಂ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಊತ ಎಂದೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸತತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸೋಡಿಯಂ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ ನೀರು ನುಗ್ಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿರ್ವಾಹವಿಲ್ಲದೆ ಕೋಶಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳು ಹೇಗಾದರೂ ಇದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ಕವಚವಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಿಗ್ಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಾರಣವು ಸಾವಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಈ ರೀತಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಪಾಯ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ 250 ಮಿ.ಲೀ.ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ ಎಂದು ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. •

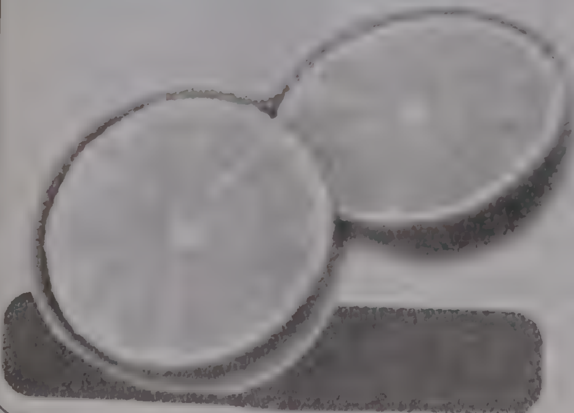
ಗೃಹೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ

ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣೂ ಒಂದು.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ತಿನಿಸುಗಳೆಂದರೆ, ಜ್ಯೂಸ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಗೊಜ್ಜು ಮೊದಲಾದವು.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು :

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತ, ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವುದು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
- ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಳಲಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ದಾಹ ಇಂಗುವುದು.



ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ನ. ಭಟ್ಟ

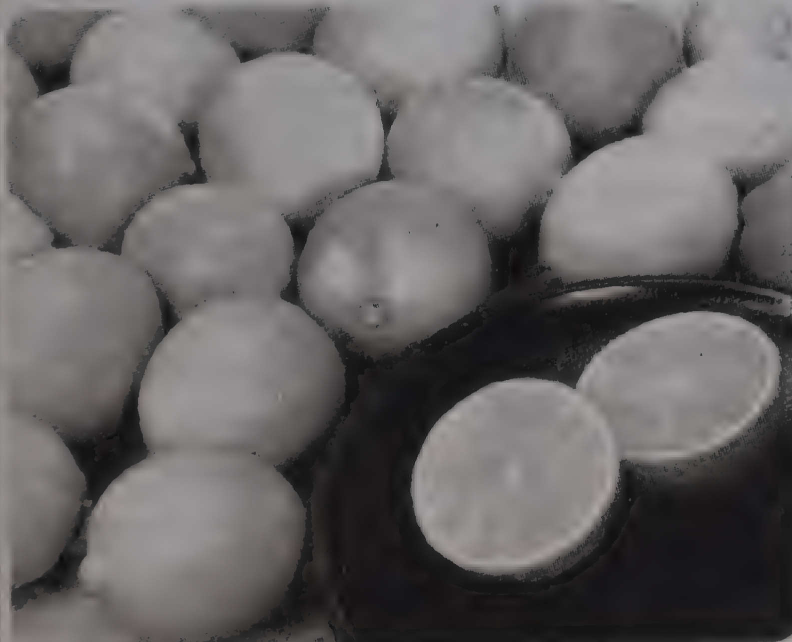
- ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಾಕರಿಕೆ ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಎಳನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ತೊಟ್ಟು ತೊಟ್ಟಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಬೆರೆಸಿ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ವಸಡಿನಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವವು.
- ಮೀನಿನ ಊಟ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮೀನಿನ ಮೂಳೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಗಂಧಕ ತೇಯ್ದು ತುರಿ-ಕಜ್ಜಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಎದೆನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

100 ಗ್ರಾಂ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತೇವಾಂಶ	48.6	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	1.5	ಗ್ರಾಂ
ಮೇದಸ್ಸು	1.0	ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	0.7	ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	10.9	ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	90	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	20	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	0.3	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.02	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.03	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ನಿಯಾಸಿನ್	0.1	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ	63	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ



- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಮೈಗೆ ಸವರಿಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುವುದು.
- ಚೇಳು ಕುಟುಕಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹರಳು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್ ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ನಿಂಬೆರಸ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ಚಳಕು ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಿವಿ ಪೋಟು ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೀಗೆ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆರಸದಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರವೇ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾಲಿನ ಆಣಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಇಟ್ಟು ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೆ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಆಣಿಯಿದ್ದ ಭಾಗದಿಂದ ಕೀವು ಮತ್ತು ಮಲಿನರಕ್ತ ಹೊರಬಂದು ಆಣಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹುಳಿತೇಗು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಒಂದು ಹೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕುರಿಯ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಆಮಶಂಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಹಸುವಿನ ತಾಜಾ ನೊರೆ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ತಕ್ಷಣ ಸೇವಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ಮೊಸರು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿನ ಕೆರೆತ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಬಿಸಿಯಾದ ಚಹಾಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕರಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ನಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಸ್ನಾಯುನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು ಇರುವ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ನೀವುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುವುದು. ●



ಅದ್ಭುತ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್!

ಪುಟಾಣಿ ಮಾತ್ರೆ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಏನೇನು ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದೆಯೋ!

ಇಷ್ಟು ದಿನ ಅದು ಮೈಕೈನೋವು ಉಪಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಉರಿಯೂತದ ವಿರುದ್ಧ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ, ಹೃದಾಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು. ಈಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬಯಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವವರ ಪೈಕಿ ಶೇ.38ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.68ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಓಹಿಯೋ ಸ್ಟೇಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರ್‍ಯಾಂಡಾಲ್ ಹ್ಯಾರಿಸ್ ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಇಬ್ಯುಪ್ರೊಫೆನ್ ಅನ್ನು ಬಿಡದಂತೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಹೇಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇವತ್ತಿಗೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟವೇ. ಹ್ಯಾರಿಸ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಊಹಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಸೈಕ್ಲೋ ಆಕ್ಸಿಜನೇಸ್-2 (COX — 2) ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿಣ್ವವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕಿಣ್ವಕ್ಕೇ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಊಹೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇವೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೋ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ 'ಪ್ರತಿದಿನ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವಿಸಿ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದಯಬೇನೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್‌ಗೆ ಮೊರೆಹೋಗಿರುವವರು 'ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹ ತಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಖುಷಿಪಡುವುದಕ್ಕೇನೂ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ●

ಇದು ಜಾಹೀರಾತು

ಆಯುರ್ವೇದದ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯ ಅಶೋಕ ಕುಮಾರ್‌ಗೆ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅವಾರ್ಡ್

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಪತ್ತು ಬಂದಾಗ ಹತಾಶರಾಗಿ ಕೂರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಅದನ್ನೇ ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರಿಹಾರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ಲೋಕಕ್ಕೇ ಬೆಳಕು ನೀಡುವ ಸುಸಂದರ್ಭವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಂತೂ ಕೇವಲ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟಿರಬಹುದು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್‌ನ ವೈದ್ಯ ಅಶೋಕ ಕುಮಾರ್.

ಮಾತು ಬಾರದ, ಕಿವಿ ಕೇಳದ ಮಗ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಅವರ ಜೀವನಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸ ತಿರುವು ನೀಡಿತು. ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಡಿಪ್ಲೊಮೊ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದು ಡಿಸೈನಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದವರು ಅವರು. ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೆಂದರೆ ಐದು ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅವಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಅವರ ಮಡಿಲು ಸೇರಿದ್ದವು. ಒಳ್ಳೆಯ ಹಣ ಗಳಿಸುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಮಗನ ಸ್ಥಿತಿ ಅವರನ್ನು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರು, ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಮಗನಿಗೆ ಮಾತು ಬರಿಸುವ ಖಾತ್ರಿ ನೀಡಲಿಲ್ಲ.

ಸೋಲೊಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಾಗುವ, ಹಲವಾರು ಗಿಡ ಮೂಲಿಕಾ ಮದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು. ಅವರ ಅಜ್ಜ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಭಾವವೇನೆಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಗೂಳಿ ತಿವಿತದಿಂದ ತೀವ್ರ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾಗಿದ್ದನ್ನು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಂಡಿದ್ದರಂತೆ.

ಅದೇ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಯಿತು. ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯಿಂದ ಕಾಶ್ಮೀರದವರೆಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿದರು. ಅನೇಕ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಕಂಡು ವಿದ್ಯಾ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಿದರು. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಅಘೋರಿಗಳ ಪರಿಚಯವೂ ಆಯಿತು. ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಆರಾಧನೆ ಮಾಡಿದರು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹೊಸ ಬೆಳಕು ಗೋಚರವಾಯಿತು.

ಇಡೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೈ ಚೆಲ್ಲಿದ್ದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅವರಿಂದು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮಗ ಈಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕಿವಿಯೂ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ವೈದ್ಯ ಅಶೋಕ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಬದುಕು ಸಿಗುವಂತಾಗಿದೆ. ಅಲೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಹಲವಾರು ಔಷಧಗಳು ಇಂದು ಅವರ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಆ ಔಷಧಗಳ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲೇ ಕೇಳೋಣ.

ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲ: ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಇಂದು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಕಂಡಕಂಡ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಕಾಲಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಅವರು ಕುಗ್ಗಿಹೋಗುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 'ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲ'ವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ತಿಳಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಈ ತೈಲವು ಶೇ.100ರಷ್ಟು ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದಲೇ ತಯಾರಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್‌ಗೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿ ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಈ ತೈಲವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅನೇಕ ಉಷ್ಣಕಾರಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಕೇಶ ರಕ್ಷಕ: ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತ ಸೀಗೇಪುಡಿಯ ಜೊತೆ 18 ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಈ ಗೋಧಿ ಬಣ್ಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೈ ಸೋಪಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಧನ. ಸಾಬೂನುಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಕೇಶ ರಕ್ಷಕ' ಪುಡಿಯು ಕೇವಲ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದಲೇ ತಯಾರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ನೈಜ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ತಲೆ ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸಿ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೂದಲನ್ನು ರೇಷ್ಮೆಯಂತೆ ನುಣುಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇಶ ಸಂಜೀವಿನಿ: ಇದು ಕೂಡ ಕೇವಲ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದಲೇ ತಯಾರಾಗಿರುವ ಬೂದಿ ಬಣ್ಣದ ಪುಡಿ. ಬೊಕ್ಕ ತಲೆಯ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವಂತಾಗಲು ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧ. ನಿರಂತರವಾಗಿ 'ಕೇಶ ಸಂಜೀವಿನಿ'ಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಗಂಡಸರು ಬೊಕ್ಕ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಬಳಸುವ ಕೃತಕವಾದ ವಿಗ್ ಟೋಫನ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ತಲೆ ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ರಹಿತವಾದ ಈ ಪುಡಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಫೇಸ್ ಕ್ರೀಂ: ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ಯುವತಿ, ಯುವಕರನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಡಿಯೇ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವತಿಯರಿಗಂತೂ ಈ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಸಹಜ. ಹೆತ್ತ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಮಗಳ ಮುಖದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀವ ಕಾಳಜಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಫೇಸ್ ಕ್ರೀಂಗಳೇ ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಕೃತ್ರಿಮ ಪರಿಮಳದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಿಂದ ಇನ್ನೂ

ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ 'ಪ್ರಕೃತಿ ಫೇಸ್ ಕ್ರೀಮ್' ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೊರತಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸ ಲಾದ ಈ ಕ್ರೀಂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಬಣ್ಣ ಗುಣವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದೆ. ಲವಲೇಷವೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶ ವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಈ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆ ಮುಂತಾದ ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ಜೊತೆಗೆ ಮುಖದಕಾಂತಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಾಕ್ ಹೀಲರ್: ಪಾದಗಳು ಒಡೆದು ರಕ್ತ ಸೋರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು. ಇದು ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಿಗಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಆಯು ರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಗಳು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ 'ಕ್ರಾಕ್ ಹೀಲರ್'ನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಈ ಮುಲಾಮನ್ನು ಒಡೆದ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಕಾಲದ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಒಡಕುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಯ ವಾಗಿ ಪಾದಗಳು ಮೊದಲಿನಂತಾಗುತ್ತವೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್: ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ರೋಗವು ಬಂತೆಂದರೆ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಅನುಭವಿಸಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಲೋಪತಿ ಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧವಿಲ್ಲದಿರು ವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಆದರಲ್ಲಿರುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಆ ರೋಗಿಯ ಕಿಡ್ನಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಡಯಾ 'ಬಿ'ಕ್ಯಾಪ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ತಯಾರಿಸಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದಲೇ ತಯಾರಾ ಗಿರುವುದ ರಿಂದ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ ಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಗಾಯವಾಯಿತೆಂದರೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಈ ಭಾಗವನ್ನೇ ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ತಯಾರಿಸಿ ರುವ ಡಯಾ 'ಬಿ' ಕ್ಯಾಪ್, ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಾಮ ಬಾಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಔಷಧದ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಗಾಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್: ಈ ಭೀಕರ ಚರ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಾಗಿ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದಷ್ಟೆ. ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಈ ಔಷಧ ಸೋರಿ ಯಾಸಿಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿ ಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಹೃದ್ರೋಗದಂತ ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶುದ್ಧಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿ ದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧವನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಶ್ವಾಸ ಅವರದು.

ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಗಳ ಬೆಲೆ ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - ನಮ್ಮ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 100ರಷ್ಟು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಔಷಧಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಇತರರು ಯಾವುದೋ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನೋ, ಕಳಪೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಯನ್ನೋ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಹಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮುಖ್ಯ. ಜನರಿಗೆ ಈ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಶೇ. 100ರಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಸಿಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅವರ ಹಣ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಬಾರದು ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಂಡವರಿಗೆ, ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಗುಣ ಕಾಣದೇ ಹೋದರೆ ಹಣ



ವಾಪಸ್ ಕೊಡುವ ಪಂಥಾಹ್ವಾನ ನಮ್ಮದಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಗಣನೀಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೇಪಾಳದ ಪ್ರಧಾನಿ ಕಿಶನ್ ಭಟ್ಟಾರಿಯಾ ಅವರು **'ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಗೋಲ್ಡ್ ಸ್ಟಾರ್ ಮಿಲೆನಿಯಂ ಅವಾರ್ಡ್'** ಎಂಬ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಆಯುರ್ವೇದ **ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಮ್ಮಾನ್** ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸಂದಿವೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಏಜೆನ್ಸಿಗಳಿಗೆ, ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಪಾಡುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಹಿಂದೆ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ನಮಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಕಲಿ ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲೇ ಕಳಪೆ ಔಷಧ ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನೂ ಈಗ ಬೇರೆ ಯಾರಲ್ಲೂ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸದಲ್ಲೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ದಯವಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಗ್ರಾಹಕರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್.

ಅಗತ್ಯವಿರುವವರು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ:

ವೈದ್ಯ ವಿ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರು

ದುರ್ಗಾ & ಕಂಪನಿ,

ನಂ. 52, 5ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ

ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 27

ದೂರವಾಣಿ:22126994,22220563

ಮೊಬೈಲ್: 9845071610, 9448271610

Web Site: www.stophairfalling.com

email: durgandco@stophairfalling.com

ಉತ್ತಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು

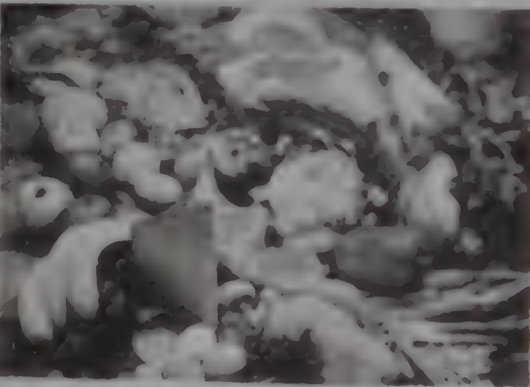


ಬಿ.ಎಸ್.ಎನ್.ಎಂ.

ಖಿನ್ನತೆ, ವ್ಯಗ್ರತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಗೆ ಜಾಗವೇ ಇಲ್ಲ. ಮೂಡ್‌ನ್ನು 'ಫ್ರೆಶ್' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಗೋ ಹೋಗಿ, ಏನೇನೋ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮೂಡ್‌ನ್ನು ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು?

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರಮಪಡುವ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ. ಇದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಖಿನ್ನತೆ, ದಣಿವು, ಚಿಂತೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಉದಾಸೀನತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಇಂಧನದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

'ದಿ ನ್ಯೂಟ್ರಾಸ್ಯುಟಿಕಲ್ ರೆವೊಲ್ಯುಶನ್' ಕೃತಿಯ ಲೇಖಕ ರಿಚರ್ಡ್ ಫರ್ಶೀನ್ ಪಿ. ಒ. ಹೇಳುವಂತೆ,



"ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ; ಏನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ನಾವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೇಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ."

ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಚರ್ಚೆ ಈ ಮುಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಈ ಲೇಖನದ ಜೊತೆಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಬಹುದು.

ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲು...

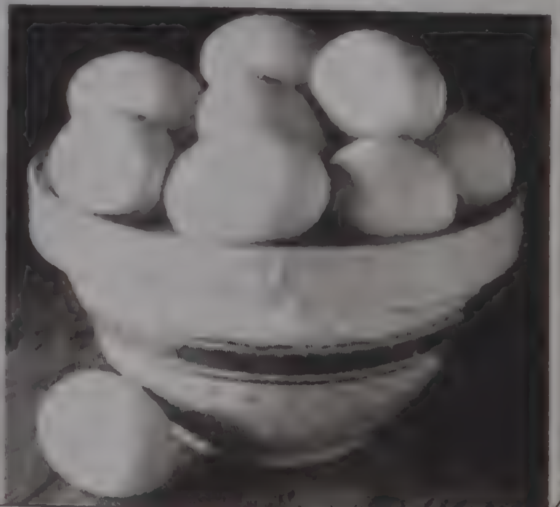
ಖಿನ್ನತೆ, ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಮೂಡ್ ಹಾಳಾಗಲು ನ್ಯೂರೊ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್‌ಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಇವು ಮಸ್ತಿಷ್ಕ-ಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವ, ತರುವ ಅಣುಗಳಾಗಿವೆ. ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ', ಸತುವುನಂಥ ತತ್ವಗಳು ಈ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ರಸಾಯನಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ಸಾಹಿತರನ್ನಾಗಿಯೂ ಇಡುತ್ತವೆ.

ಉತ್ಸಾಹದ ಸೆಲೆ – ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ'

ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ'ಯು ವಿಶಿಷ್ಟ ನ್ಯುರೋಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್‌ಗಳಾದ ಸೆರೊಟೊನಿನ್, ಡೊಪಾಮೈನ್ ಹಾಗೂ ನಾರ್ಪೈನೆಫ್ರಿನ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಫಾಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಕೊರತೆಯೇ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. 'ಬಿ 12',, 'ಬಿ 6', ಥೈಮಿನ್ ('ಬಿ 1'), ರೈಬೊಫ್ಲಾವಿನ್.('ಬಿ 2') ಹಾಗೂ ನೈಸಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಉದಾಸೀನತೆ ಹಾಗೂ ನಿರಾಶೆಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ'ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾದರೂ ಹಾನಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಂಸ, ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಂಥ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ'ಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬಹು ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

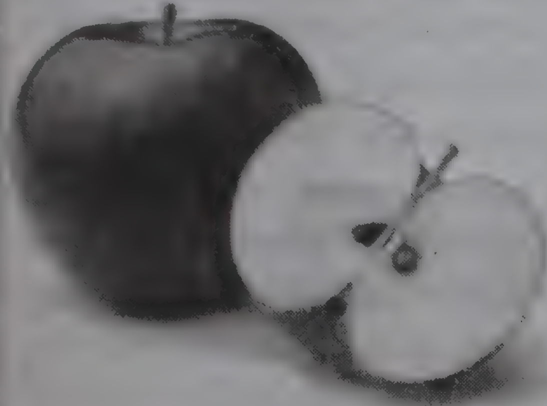
ಮೀನಿನಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ದೂರ

ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೀಗಿದೆ - "ಮೀನನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯೂ ತಿನ್ನದಿರುವ ಅಥವಾ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವ ಜನರು, ಮೀನನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರಿಗಿಂತ ಶೇ.31ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ!" ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮನ್, ಟುನಾ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಕರೆಲ್‌ನಂಥ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ನಾಯುಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂಡ್‌ನ್ನು ಖುಷಿಯಾಗಿಡುವ ಮೆದುಳು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾದ



- ಡೋಪಮೈನ್ ಹಾಗೂ ಸೆರಟೋನಿನ್‌ನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಮೀನು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ 1-2 ಚಮಚ ಅಗಸೆ ತೈಲ ಹಾಗೂ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಓಮೆಗಾ-3 ಇರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 1-2 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಒಮೆಹಾ - 3ಯ ಮೂಲಗಳು : ಸಾಮನ್ ಮೀನು (75 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 2.2 ಗ್ರಾಂ.), ಟುನಾ ಮೀನು (75 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 1.4 ಗ್ರಾಂ), ಮ್ಯಾಕರೆಲ್ (75 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 1.2 ಗ್ರಾಂ.), ಒಮೆಗಾ-3 ಇರುವ ಮೊಟ್ಟೆ (ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 100 ಗ್ರಾಂ.), ಅಕ್ರೋಟ ಹಣ್ಣು (30 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 2.6 ಗ್ರಾಂ.).



ಸೆಲೆನಿಯಂನಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿ

ಯು.ಎಸ್.ಡಿ.ಎ.ನ ಗ್ರಾಂಡ್ ಫಾರ್ಕ್ಸ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ನ್ಯೂಟ್ರೀಶನ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಜೇಮ್ಸ್ ಜಿ. ಪೆನ್ ಲ್ಯಾಂಡ್, "ಮೂಡ್‌ನ ಮೇಲೆ ಸಲೆನಿಯಂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿರುವ ಅವರು ಸೆಲೆನಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ವ್ಯಗ್ರತೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೆಲೆನಿಯಂನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮತಿಭ್ರಮಣೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ 55 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ ಸೆಲೆನಿಯಂನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದು ಟುನಾ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ಇದನ್ನು ಒಂದೇ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಮೂರು ಭೋಜನಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 400 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಾನಿಯೂ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಸೆಲೆನಿಯಂನಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನೊಮೆಥಿಯೊನೈನ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಗಳು : ಕಚ್ಚಾಶಂಖ (6ರಲ್ಲಿ 231 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ), ಸಾಮನ್ ಮೀನು ಹಾಗೂ ಟುನಾ ಮೀನು (75 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 39 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ.), ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಮಾಂಸ (75 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 24 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ), ಜವೆಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು (ಅರ್ಧ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ 17 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ.), ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬ್ರೆಡ್ (ಒಂದು ಸ್ಲೈಸ್‌ನಲ್ಲಿ 10 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ).

ಜಿಂಕ್‌ನಿಂದ ವ್ಯಗ್ರತೆ ದೂರ

"ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜಿಂಕ್‌ನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ವ್ಯಗ್ರತೆ, ಮುಂಗೋಪ ಹಾಗೂ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ-ಈ ಲವಣದ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿರುವ ಪೆನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್. ಇದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ 8 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಜಿಂಕ್‌ನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

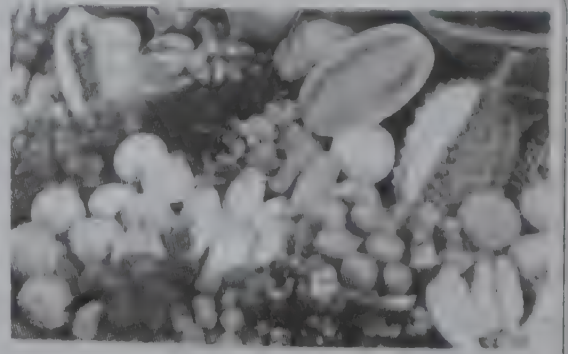
ಮೂಲಗಳು : ಏಡಿಯ ಮಾಸ (75 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.), ಕಚ್ಚಾ ಶಂಖ (6ರಲ್ಲಿ 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.), ತುಪ್ಪ (ಒಂದು ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.), ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಗೋಧಿ (ಕಾಲು ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಐದು ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.), ಬಾದಾಮ್ (75 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.).

ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೆಫೇನ್ ಹಾಗೂ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ 'ಮೂಡ್‌ಫ್ರೆಶ್' ಎನಿಸಿದರೂ ಇದು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆ ಏನಿಲ್ಲ. 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಬ್ಯೂಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಸಂ'ನ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷರು ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ಔನ್ಸ್‌ನ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ವೈನ್ ಅಥವಾ 12 ಔನ್ಸ್‌ನ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ಬೀರ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಂದೇ ಗ್ಲಾಸ್ ಸಾಕು.

ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಮಿಠಾಯಿಗಳೂ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿವೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಅಲ್ಬಾಬಾದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ





ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಫೇನ್ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಲೇಖಕ ಲೈರೀ ಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್‌ಮನ್ ಹೇಳುವಂತೆ, ಆ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲ ಕೆಫೇನ್ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದಲೇ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಕೆಫೇನ್ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ.

ನೀವೂ ಕೆಫೇನ್, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ದೂರಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು. "ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದಣಿವಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ಮರೆವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ವಿಚಿತ್ರ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷವಾತಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಸಹಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಲೈರಿ.

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಮಹಿಮೆ

ಕೆಲವರು ಶರೀರವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಡಲು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೆರೊಟೊನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಸೆಚ್ಯುಸೆಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯಾಕ್ಲೀನ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ

ವೇಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಜೂಡಿಥ್ ವರ್ಟ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೆರೋಟೋನಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ವ್ಯಗ್ರತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ 300 ಗ್ರಾಂ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವಿಸಿ.

ಮೂಲಗಳು

ಹುರಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ 50 ಗ್ರಾಂ.), ಜವೆಗೋಧಿ (ಅರ್ಧ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ 29 ಗ್ರಾಂ.), ಬಾಳೆಹಣ್ಣು (ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 27 ಗ್ರಾಂ.), ಸೇಬು (ಒಂದು ಸೇಬಿನಲ್ಲಿ 21 ಗ್ರಾಂ.), ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ (ಒಂದು ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ 6 ಗ್ರಾಂ.).

ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಪ್ರೋಟಿನ್

ಉದ್ವಿಗ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕಾದರೆ ಟೈರೊಸಿನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಮಿನೊ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಪ್ರೋಟಿನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಟೈರೊಸಿನ್, ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿಡುವ ರಸಾಯನವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕಾರ್ಯದ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾದಾಗ, ತುಂಬಾ ದಣಿವಾದಾಗ ಟೈರೊಸಿನ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ 50 ಗ್ರಾಂ. ಪ್ರೋಟಿನ್ ಸೇವಿಸಿ.



ಮೂಲಗಳು : ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆ (ಒಂದು ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ 18 ಗ್ರಾಂ.), ಟುನಾ ಮೀನು (ಒಂದು ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ 41 ಗ್ರಾಂ.), ಪನ್ನೀರು (ಒಂದು ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ 26 ಗ್ರಾಂ.), ಮೊಟ್ಟೆ (ಒಂದರಲ್ಲಿ 6 ಗ್ರಾಂ.).

ಸುಖ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ

ದೀರ್ಘ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ, ತಾಮ್ರ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ತರುವ ಈ ಲವಣಗಳನ್ನು ಆಹಾರ- ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ 320 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮ್ಯಾಗ್ನೇಷಿಯಂ. 900 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ ತಾಮ್ರ ಹಾಗೂ 18 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣಯುಕ್ತ ಲವಣಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಮೂಲಗಳು : 1. ಮ್ಯಾಗ್ನೇಷಿಯಂ: ಕಪ್ಪು ಬೀನ್ಸ್ (ಅರ್ಧ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ 60 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.), ಕುಂಬಳ ಬೀಜ (100 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 74 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.), ಬಾದಾಮ್ (200 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 150 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.)

2. ತಾಮ್ರ : ಕಚ್ಚಾ ಶಂಖ (400 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 788 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ). ಸೋಯಾಬೀನ್ (ಒಂದು ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 328 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ.). ಶೇಂಗಾ (100 ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ 324 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ).

ಮಹಿಳೆಯರ 'ಮೂಡ್' ಬದಲಿಸಲು

ದಣಿವು, ವ್ಯಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗಳಂಥ ಮಹಿಳೆಯರ 'ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್.' ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪೆನ್ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಪ್ರಕಾರ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಮುಂಚಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 'ಮೂಡ್'ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಲವಣ- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ 1300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇತರೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಗ್ಲಾಸ್ ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅವಶ್ಯಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ'ಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿಯದ ಹಾಗೂ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಇರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ 1,000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಮೂಲಗಳು : ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು (ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ 300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.), ಮೊಸರು (ಒಂದು ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ 447.4 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.), ಕ್ಯಾಬೀಜ (ಅರ್ಧ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ 22 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.). •

ವೈದ್ಯ ಪದ ಜ್ಞಾನಕೋಶ

✍ ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

- **Cholera (ಕಾಲರಾ) :** ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರೇ (vibrio cholerae) ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಸೋಂಕುರೋಗದಲ್ಲಿ, ಕರುಳನ್ನು ಬಾಧೆಪಡಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗಂಜಿಯ ರೀತಿಯ, ದುರ್ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನೀರುಕೊರೆ (Dehydration) ಯಾಗಿ ರೋಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಒ.ಆರ್.ಎಸ್. ಮತ್ತಿತರ ದ್ರಾವಣಗಳಿಂದ ನೀರುಕೊರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- **Scabies (ಸ್ಕೇಬೀಸ್) - ಕಜ್ಜಿ :** ಸಾರ್ಕೊಪ್ಟೆಸ್ ಸ್ಕೇಬೀ ಎಂಬ ನುಸಿಯಿಂದ ಬರುವ ಈ ರೋಗ, ಅಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೊಂದು ಅಂಟುರೋಗ. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಬಹಳ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **Menorrhagia (ಮೆನೋರ್ಹೇಜಿಯ) - ಅತಿಮುಟ್ಟು :** ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವಾಗ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. (180 ಮಿ.ಲೀ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು). ಇದು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ರಸದೂತಗಳ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕು ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- **Surgeon (ಸರ್ಜನ್) - ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ :** ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯ.
- **Ophthalmologist (ಆಫ್ತಾಲ್ಮಾಲಜಿಸ್ಟ್) - ನೇತ್ರವೈದ್ಯ :** ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯ.
- **Constipation (ಕಾನ್ಸ್ಟಿಪೇಷನ್) - ಮಲಬದ್ಧತೆ :** ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗದ್ದಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮೊದಲಾದ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. •

ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ: ಸಾಧಕರಿಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ



ಅಂಬಿಕಾ ಶಂಕರ, ಗೀತಾ ನಾಗಭೂಷಣ, ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ವಿ.ಬಿ. ಕುಟನೊ, ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ, ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್

ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ.ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ನಾಲ್ಕನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಸಮಾರಂಭ, ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣ, ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಗುಲಬರ್ಗದ ವೀರಶೈವ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಜನವರಿ 1ರಂದು ನಡೆದವು.

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣ, ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಮಾರಂಭವನ್ನು ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ. ವಿ.ಬಿ. ಕುಟಿನೋ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಬಸವ ಕೇಂದ್ರದ ಕೋಶಾಧ್ಯಕ್ಷ ಸೋಮಣ್ಣ ನಟಕಟ್ಟೆ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಅತ್ತಿಮಬ್ಬೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಗೀತಾ ನಾಗಭೂಷಣ ಅವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಡಾ. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ, ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಅವರ 'ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ', ಅನಿತ್ ಮತ್ತು ಚಾರುಲತಾ ಬರೆದ 'ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ' ಹಾಗೂ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ರಚಿಸಿ, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬುಕ್ ಡಿಪೊ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 'ಅಡ್ವಾನ್ಸಸ್ ಇನ್ ಮೆಡಿಸಿನ್-2' ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ನಡೆದ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಡಾ. ಎಚ್.ಟಿ. ಗಂಗಲ್ ವಹಿಸಿದ್ದರು. 'ತಾಯ್ತನದ ಹೊಣೆ' ಕುರಿತು ಡಾ. ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ 'ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಕಾಳಜಿ' ಕುರಿತು ಡಾ. ಎಚ್. ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ, 'ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ' ಕುರಿತು ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, 'ಸಹಜ ಜೀವನ ಶೈಲಿ' ಕುರಿತು ಡಾ. ಎಚ್.ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಶೈಲ ಘೂಳಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಧರ್ಮದರ್ಶಿ ಅಂಬಿಕಾ ಶಂಕರ, ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ಹಿರೇಮಠ, ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ ಮೊದಲಾದವರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧನೆಗೈದ ನಾಲ್ವರು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಿತು. ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ನಾಲ್ಕನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಸಮಾರಂಭವನ್ನು ಗದುಗಿನ ತೋಂಟದಾರ್ಯ ಸಂಸ್ಥಾನ ಮಠದ ಜಗದ್ಗುರು ಡಾ. ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಡಾ. ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಅವರಿಗೆ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಡಾ. ಎಚ್.ಟಿ. ಗಂಗಲ್ ಅವರಿಗೆ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ವೈದ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಡಾ. ಎಚ್.ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ ಅವರಿಗೆ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಡಾ. ಮೀನಗುಂಡಿ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಮರಣೋತ್ತರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ 'ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ವಿಶೇಷ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ'ಯನ್ನು ಮೈಸೂರಿನ ಶಶಿರೇಖಾ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿ ಪುರಸ್ಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಸಮಾರಂಭದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ಯನ್ನು ಖ್ಯಾತ ಉದ್ಯಮಿ ಗಳಂಗಳಪ್ಪ ಪಾಟೀಲ ವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಬಹೂಪಯೋಗಿ ತುಳಸಿ

'ತುಳಸಿ' ಎಂದರೆ ಅನರ್ಘ್ಯ ಪದಾರ್ಥ. ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. 'ಯಾವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ವನವಿರುವುದೋ ಆ ಮನೆ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರದಂತೆ. ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಮೃತ್ಯು, ಅಶುಭವಾರ್ತೆ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮರಣಕಾಲ ಸನ್ನಿಹಿತವಾದಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಒಂದು ತುಳಸೀದಳ ಇಟ್ಟು ಗಂಗಾಜಲ ಬಿಟ್ಟರೆ, ವಿಷ್ಣು ಸಾನಿಧ್ಯ ಖಚಿತವೆಂದು ಗರುಡ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ತುಳಸಿ ಕಾಂಡದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಳಸೀಮಣಿ ಮಾಲೆ ಧರಿಸಿದರೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ.

ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ ಹಾಗೂ ತುಳಸಿಗೆ ನಿತ್ಯಸಂಬಂಧ. ಸಾಲಿಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಶಂಖದಲ್ಲಿ ಪುರುಷಸೂಕ್ತದಿಂದ ಅಭಿಷೇಕಿಸಿದ ನೀರು, ತುಳಸಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದಾಗಲೇ ತೀರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ಆತ್ಮನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಾದಂತೆ ದೇಹದ ರೋಗಕ್ಕೂ ಔಷಧಿ. ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯ ಮಹತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ/ಹಸಿವು:

1. ಊಟದ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆಭಾರ ಎನಿಸಿದರೆ ನಾಲ್ಕು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣದಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬಾರವು.
2. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಾರಿಯಂತೆ ಎರಡು- ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
3. ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಎರಡು ಬೆಟ್ಟು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಬೆಲ್ಲ- ಇವು ಮೂರನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅವರೆಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
4. ತುಳಸಿದಳ ಒಂದು ಹಿಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಕುದಿಸಿ ಗಂಜಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
5. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ತುಳಸಿ ರಸ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಉಬ್ಬಸ

1. ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಕರಿತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಎರಡು ಔನ್ಸ್ ನೊರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. ತುಳಸಿಯ ಎಲೆ, ಮೊಗ್ಗು, ಹೂವುಗಳ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು

1. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಕರಿ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ಎರಡು ಹನಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
2. ತುಳಸಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣು ಸಂಬಂಧಿ ದೋಷಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
3. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೊರೆ ಬಂದು ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯವಾದಾಗ ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಮುತ್ತುಕದ ಬೀಜವನ್ನು ಕರಕು ಮಾಡಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಉಜ್ಜಿ ಕಾಡಿಗೆ ಮಾಡಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಳಿದರೆ ಪೊರೆ ಹರಿದು ಕಣ್ಣು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅಂಜನ ಹಾಕಬೇಕು.

ಕಫ

1. ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ನೆಕ್ಕಿದರೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಕಫ ಕರಗುತ್ತದೆ.
2. ತುಳಸಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿರಸ, ಶುಂಠಿ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಕಾಮಾಲೆ

ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಕಿವಿನೋವು/ಹುಣ್ಣು

1. ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ, ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು

ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರವೇ ಗುಣಕಂಡುಬರುವುದು.

2. ತುಳಸಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಕಿವಿನೋವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಮ್ಮು

1. ತುಳಸಿರಸ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿರಸ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಮ್ಮು ನಿಲ್ಲುವುದು.
2. ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೂರು ಲವಂಗ ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ರಸ ಹಿಂಡಿ. ಈ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಎರಡು ದಿನಗಳ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಆಗಾಗ ಎರಡು ತುಳಸಿ ದಳವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿದರೆ ಕಾಡಿಸುವ ಕೆಮ್ಮು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಒಳಲೆಯಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
5. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದರೆ ಮೈಬೆವರಿ ಶೀತದ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಲ ನೋವು :

ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಗಾಯ

1. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೈಮೇಲೆ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಪಟಕಾರದೊಂದಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸದ ಲೇಪನ ಮಾಡಿದರೆ ಗುಣಕಾರಿ.
2. ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಗುಣಕಾರಿ. ತುಳಸಿ ಎಣ್ಣೆ ತುರ್ತಾಗಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಎಳೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
3. ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ, ಸುಟ್ಟಗಾಯ ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆಯ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉರಿ-ನೋವು-ನವೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮರೋಗ :

1. ಸ್ವಲ್ಪ ತುಳಸಿ ರಸಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಚರ್ಮರೋಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಗುಣ ದೊರೆಯುವುದು.
2. ತುಳಸಿ ತೈಲಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ತೈಲ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ.

ಚಳಿ-ಜ್ವರ

ಏಳೆಂಟು ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಸಹಿತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸಿ. ನಂತರ ಕಾದಾರಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೇಳಿನ ಕಡಿತ

1. ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಡಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೇಳು ಕಡಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಡಿತದ ಬಾಧೆ ಮತ್ತು ಚಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಜ್ವರ

1. ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
2. ಜ್ವರದಿಂದ ಬಾಯಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದರೆ ತುಳಸಿ ಸೇವನೆ ರುಚಿಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.



3. ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ತುಳಸಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ನಿಲ್ಲುವುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲದಂತೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ತುಳಸಿರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (ಒಂದೆಲಗ) ಎಲೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು

1. ತುಳಸಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು, ಸೋಸಿ, ರಸ ತೆಗೆದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಾಲ್ಕು ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ರಸ ತೆಗೆದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಶ್ಯದಂತೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ತುಳಸಿ ಹೂ, ಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅರ್ಧ ತಲೆಶೂಲೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ದಮ್ಮು

ಒಂದು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಐದಾರು ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಜೊತೆ ಒಂದು ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಇಟ್ಟು ಮಡಚಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ನೆಗಡಿ

1. ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
2. ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಐದು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ, ನುಂಗಿ, ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
3. ತುಳಸಿ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
4. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗುವುದು.

ಪುರುಷತ್ವ ವೃದ್ಧಿ

1. ತುಳಸಿಯ ಬೇರನ್ನಷ್ಟೇ ಜಗಿಯಬೇಕು. ಬೇರಿನ ಅಥವಾ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಪುಂಸಕತ್ವ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
3. ಐದು ತೊಲೆಯಷ್ಟು ತುಳಸಿ ಗಿಡದ ಬೀಜವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ

ಎರಡು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಧಾತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು

1. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು.
2. ನಾಲಿಗೆ ಹುಣ್ಣು ಆದಾಗಲೂ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಜಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲ ದೊರೆಯುವುದು.

ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ

1. ತುಳಸಿ ಕಷಾಯದಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
2. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾಲ್ಕಾರು ತುಳಸಿ ದಳ ಜಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ದುರ್ವಾಸನೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ಸೆರಗು

ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಬೆಳಗಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

ತುಳಸಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ದೂರವಾಗುವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

1. ತುಳಸಿ ರಸ ಹಿಂಡಿ, ಸೋಸಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮೂವತ್ತು ಬಿಂದುಗಳಷ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು.
3. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ತುಳಸಿ ಬೇರಿನಿಂದ ಚಹಾ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಿ.

ಮಧುಮೇಹ

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯೇ ಮದ್ದು. ತುಳಸಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಉಳಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಮಲೇರಿಯಾ

1. ತುಳಸಿ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಮಲೇರಿಯಾ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೈಗೆ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಳಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ತುಳಸಿ



ರಸದೊಂದಿಗೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ನಿಲ್ಲುವುದು.

3. ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಜ್ವರ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
4. ಹತ್ತು ತೊಲ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ತೊಲ ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ, ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಕಾಂತಿ

ಒಣಗಿದ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ತುಳಸಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಜೇನಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇವನೆ ಫಲಕಾರಿ.

ಮೂಗಿನ ಸ್ರಾವ

ತುಳಸಿಯ ಒಣಗಿದೆಲೆಯನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಮೂಗಿನ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿರುವುದು

ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ತೆಳುವಾದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿರುವುದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲು ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಛೆ

ಮೂರ್ಛೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾಡಿಬಡಿತ ಕ್ಷೀಣವಾದಾಗ ತುಳಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ರಸ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

1. ತುಳಸಿ ಬೇರು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
2. ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು, ತುಳಸಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ನುಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ, ಸಣ್ಣ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಖಾರವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಕಾಡು ತುಳಸಿಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ತೊಲೆ, ಒಂದು ತೊಲೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಲಸಿ, ಒಂದು ತೊಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲದಂತೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.
4. ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿದ್ದರೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಳು, ಈರುಳ್ಳಿ-ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲದಂತೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳು ಬಲ

ತುಳಸಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಆ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮೆದುಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ

1. ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಕಲೆಸಿ ಮೊಡವೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ತುಳಸಿ, ಬೇವು ಮತ್ತು ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ-ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆ ನೀಗುವುದು.
3. ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಮೊಡವೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ತುಳಸಿಯ ಗಿಡದ ಕಾಂಡದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಣಿಗಳ ಹಾರವನ್ನು ಕೊರಳಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಏರೊತ್ತಡಗಳನ್ನು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಲಕ್ವ

ತುಳಸಿ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಲಕ್ವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಲಾಡಿಹುಳು

ಜಂತು ಹಾಗೂ ಲಾಡಿ ಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ವಾಂತಿ

1. ತುಳಸಿ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
2. ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯಾದಾಗ ಕಪ್ಪು ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
3. ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ವಾತ

1. ತುಳಸಿಯ ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಬೇರು, ಚಿಗುರು- ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
2. ವಾತ ಸಂಬಂಧ ಶೂಲೆ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿಯೊಂದಿಗೆ ಐದಾರು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೂಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ವಾಯುರೋಗ

1. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಯುನೋವು ನೀಗಿ ಆರಾಮವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
2. ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ವಾಯುಪೀಡಿತ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ವಾಯುರೋಗ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ

ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷಮ ಜ್ವರ

ಇಪ್ಪತ್ತು ಗ್ರಾಂ ತುಳಸಿ ರಸಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿವಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಶ್ವಾಸನಳಿಕಾ ದಾಹ

ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ತುಳಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿಯಂತೆ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾಹ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತಬಾಧೆ

ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಎರಡು ದಳ ತುಳಸಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕುಡಿದರೆ ಶೀತ ಬಾಧೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ

ಯಾವುದೇ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೇವಿನ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ರಸಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸೊಳ್ಳೆಕಾಟ

1. ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಧೂಪದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಾಟದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.
2. ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕೈಮೇಲೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಲ್ಲು/ವಸಡು ನೋವು

1. ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಕರ್ಪೂರಗಳ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ವಸಡಿಗೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದಿಗೆ ಬಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡು ನೋವು ನೀಗುತ್ತದೆ.
2. ಹಲ್ಲುನೋವು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
3. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಗೋಲಿ ಮಾಡಿ, ನೋಯುವ ಹಲ್ಲಿನಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಹಾವು ಕಡಿತ

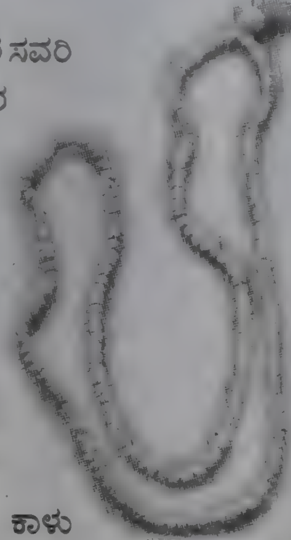
ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಎರಡು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಿತ ತುಳಸಿ ಗಿಡದ ತಾಯಿಬೇರನ್ನು ತೇದು ಗಂಧ ತೆಗೆದು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು. ಉಪಚಾರದ ನಂತರ ಹಾವಿನ ವಿಷ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುವುದು.

ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ

ತುಳಸಿ ರಸದೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಹೃದಯದ ಬಲಹೀನತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೇನು

1. ತುಳಸಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇನಿನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
2. ತುಳಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ತಲೆಯ ಹೇನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಟವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿದರೆ, ತುಳಸಿ ವಾಸನೆಗೆ ಹೇನು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.



ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಣಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಇತರೆ ಉಪಯೋಗಗಳು

1. ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ತುಳಸಿಯ ದಳಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು.
2. ಪರಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಬಂದಂತಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ ಸೋಂಕು ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.
3. ವಾತಾವರಣದ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಹವೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಅಪೂರ್ವಶಕ್ತಿ ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕಿದೆ. ತುಳಸಿಗೆ ಸೋಕಿದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಆಲಸ್ಯತನವುಂಟಾದಾಗ, ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚಹ ಕುದಿಸುವಂತೆ ಕುದಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, ಹಾಲು ಕೂಡಿಸಿ ಚಹದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಲಸ್ಯದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಎರಡೆರಡು ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
6. ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಾಗ ನೀರಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ ಕಫವನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಉದರ ರೋಗಗಳು

ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರು, ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅವು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿಷದಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿತದಿಂದ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ಕೊಳೆತು, ಕೀವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.

ಡಾ.ಎಸ್.ರವಿಕುಮಾರ್

ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಅದು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗಗಳ ಕಾಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಅತಿ ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆವರುಸಾಲೆ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ, ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗಂಭೀರವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಉದರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು - ವಾತಾವರಣ (ಕಾಲ)ದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮೊದಲಾದವು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಧಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಬೇಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿಷಾಣುಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯದು - ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ, ಕೊಯ್ದಿಟ್ಟ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

ಮೂರನೆಯದು - ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ನೊಣ ಹಾಗೂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರು, ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅವು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿಷದಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿತದಿಂದ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ಕೊಳೆತು, ಕೀವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಕರುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದ್ದರಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ನೀರಿನಂತಹ ಬೇಧಿ ಆಗುವುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಅತಿಸಾರ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ಇವು ಮೂರು ಈ ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಮೂರು ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಜ್ವರ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದವು ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವಾಗದೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಯು ನಿರುತ್ಸಾಹ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಭಯಪಡಿಸುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೀರಿನ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ. ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರದ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾದ ನೀರಿನಾಂಶವು ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

ತುಟಿ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗುವುದು, ಗುಳಿಬಿದ್ದ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವು ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೃದುವಾದ ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗ ತಗ್ಗಾಗಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ನೀರಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಅಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೌಮ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎಳನೀರು, ಗಂಜಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಹಸಿವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಕೊಡಬಾರದು. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಮಗು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೀರಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮೇಲಿನ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬೇಧಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀರಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಬೇಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾದ, ಅಮೀಬಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾದ ರಕ್ತಬೇಧಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉದರದ ರೋಗಕ್ಕೂ ಜೀವನಿರೋಧಕಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ.

ಅತಿಸಾರವು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರೆ ಅಂಟುರೋಗಗಳಾದ ಶೀತ, ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ, ಗಂಟಲಿನ ಊತದಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚಾದ ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಲಹೆ ತಪ್ಪದೇ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ನೀರಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಪದ್ಮಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಅಂಚೆ: ರಾರಾವಿ, ತಾ: ಸಿರಗುಪ್ಪ

ಜಿ: ಬಳ್ಳಾರಿ - 583 121

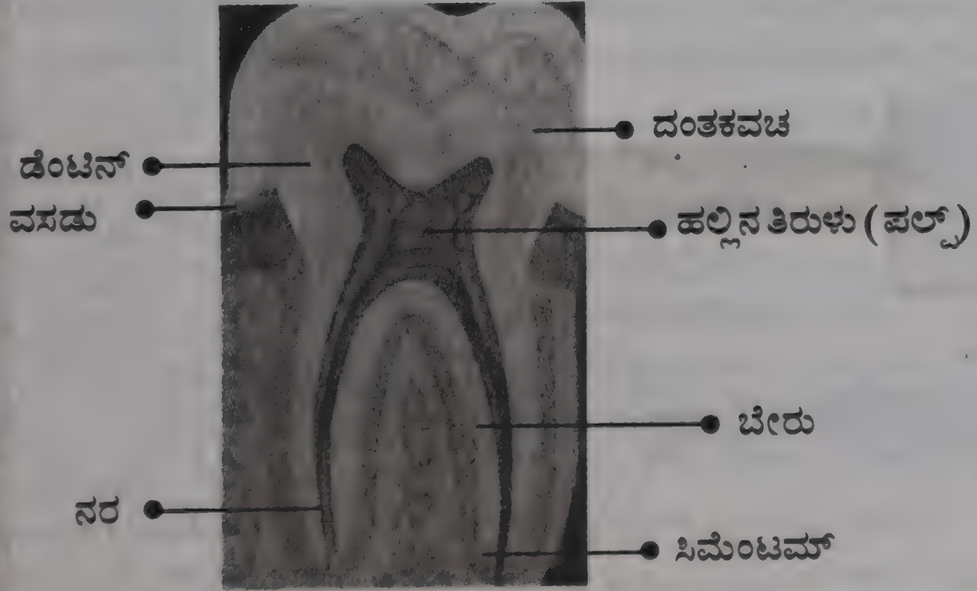
ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

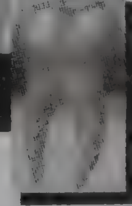


ದಂತಾಂತರಂಗ

"ನಗುವೇ ನಲಿವಿನ ಮೂಲ ತರಂಗ, ನಗೆಯ ಬಣ್ಣ ಬೆಳ್ಳಗೆ. ನಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ" ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಉಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಗುವಿನ ಕೋಮಲತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕುರಿತು ವರ್ಣಿಸದಿದ್ದರೆ ಆ ನಗುವು ಅಪೂರ್ಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವಸಡಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

• ಡಾ. ಕೃಷ್ಣ ವಿ.ಪ್ರಭು





ಹಲ್ಲಿನ ಪರಿಚಯ

ಹಲ್ಲನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

(1) ಹಲ್ಲಿನ ಶಿರೋಭಾಗ (Crown part)

(2) ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರಿನ ಭಾಗ (Root part)

ಹಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. **ದಂತಕವಚ :** ಇದು ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಹಲ್ಲಿನ ಶಿರೋಭಾಗದ ಹೊರಪದರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತದೆ.
2. **ಡೆಂಟಿನ್ :** ಇದು ದಂತಕವಚಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ದುರ್ಬಲವಾದ ಹಲ್ಲಿನ ಪದರವಾಗಿದ್ದು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.
3. **ಹಲ್ಲಿನ ತಿರುಳು (ಪಲ್ಪ್) :** ಇದು ಹಲ್ಲಿನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ.
4. **ಸಿಮೆಂಟಮ್ :** ಇದು ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ

ಎಲುಬಿನಂತಹ ಅಂಗಾಂಶದ ತೆಳುವಾದ ಪದರ.

5. **ಬೇರು :** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬೇರುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ವಸಡಿನ ಕೆಳಗಡೆಯ ಹಲ್ಲಿನ ಅಡಗಿರುವ ಭಾಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಲ್ಪ್ ಸೇರಿರುವ ಬೇರು ನಳಿಕೆಗಳು (Root Canals) ಇರುತ್ತವೆ.

6. **ನರ :** ಇದು ದಾರದಂತಹ ನಾರುಯುಕ್ತ ಅಂಗಾಂಶವಾಗಿದ್ದು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಮಿದುಳಿನವರೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ, ನೋವು, ಬಿಸಿ, ತಂಪು ಮುಂತಾದ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

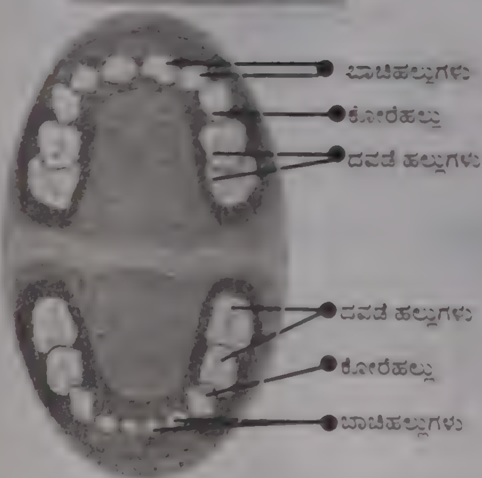
7. **ವಸಡು :** ಹವಳ-ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಈ ನಾರಿನ ಪೊರೆಯು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕೆಳಗಿನ ಎಲುಬಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಜಗಿಯುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇದು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಮತ್ತು ನಗೆಯ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಸಡು ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ಹಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು

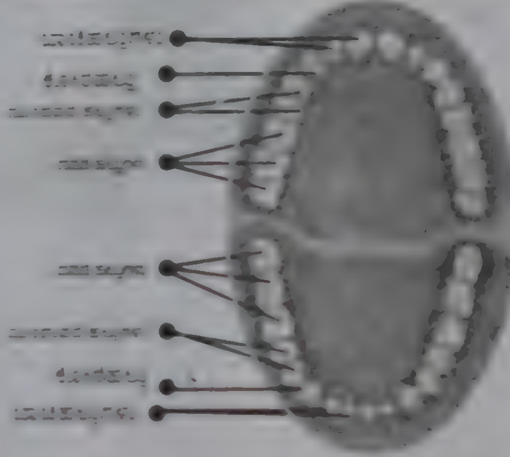
ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು.

1. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು
2. ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು

ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು



ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು



ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 20 ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ- ಎಂಟು ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು, ನಾಲ್ಕು ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಎಂಟು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು.

ಆರರಿಂದ 11ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ 32 ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಂಟು ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು, ನಾಲ್ಕು ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು, ಎಂಟು ಮುಂದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು 12 ದವಡೆಹಲ್ಲುಗಳು. ಕೊನೆಯ ನಾಲ್ಕು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು 'ಬುದ್ಧಿ ಹಲ್ಲುಗಳು' (Wisdom Teeth) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬುದ್ಧಿಹಲ್ಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 17 ರಿಂದ 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆ, ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವಂತಹ ಹಲ್ಲಿನ ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಬಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

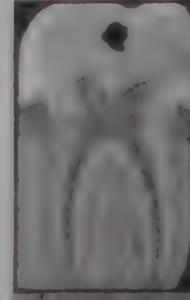
ದಂತಕ್ಷಯ [Dental Caries]

ದಂತಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವಿಕೆಯು ಕೆಳವರ್ಗ -ಮೇಲ್ವರ್ಗ, ಬಡವ -ಶ್ರೀಮಂತ ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ರೋಗ.

ಈ ದಂತಕ್ಷಯವು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ತೊಲಗಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಆಹಾರ ಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಆಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಮ್ಲವು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲ್ಪದರ (ಎನಾಮೆಲ್) ವನ್ನು ಸವೆಸಿ ಕೆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ಹೇಗೆ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸಚಿತ್ರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು.


ಮೊದಲ ಹಂತ

1. ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ ಆಹಾರ ಕಣಗಳನ್ನು ಆಮ್ಲವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಆಮ್ಲವು ಪದೇ ಪದೇ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಪದರ ಸವೆದು ದಂತಕುಳಿ (Cavity) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಈ ದಂತಕುಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದಂತಕ್ಷಯದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ರೀತಿಯ ಮೊದಲ ಹಂತದ ದಂತಕುಳಿಗಳನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರು ತುಂಬಿ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.


ಎರಡನೇ ಹಂತ

2. ಒಮ್ಮೆ ಉಂಟಾದ ದಂತಕುಳಿ ಹಲ್ಲಿನ ಒಳಪದರಗಳನ್ನೂ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ದಂತಕುಳಿಯು ಹಲ್ಲಿನ ಎರಡನೆಯ ಪದರ (ಡೆಂಟಿನ್) ದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಸಿಹಿ ಅಥವಾ ತಂಪಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ವಿಪರೀತ ತೊಂದರೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದ ದಂತಕುಳಿಗಳನ್ನೂ ಸಹ ದಂತವೈದ್ಯರು ತುಂಬಿ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.


ಮೂರನೇ ಹಂತ

3. ಡೆಂಟಿನ್ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ದಂತಕುಳಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದಂತಕ್ಷಯವು ಇನ್ನೂ ಆಳಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ತಿರುಳಿನವರೆಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ದಂತಕ್ಷಯವು ವಿಪರೀತ ನೋವು ಕೊಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಬಾವು ಸಹ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆಧುನಿಕವಾದ ಬೇರು ನಳಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Root Canal Treatment) ಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.



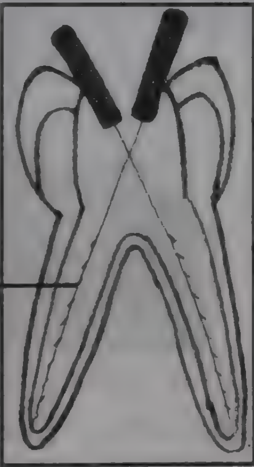
ಕೊನೆಯ ಹಂತ

4. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಹುಳುಕು, ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ವ್ರಣವೂ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುನಳಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Root Canal Treatment) ಯಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕಿತ್ತು ತೆಗೆಯದೇ ಗತ್ಯಂತರವೇ ಇರಲಾರದು.

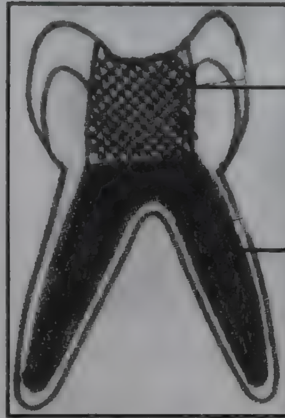
ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರು-ನಳಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ದಂತಕ್ಷಯದ ಮೂರನೆಯ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರು ನಳಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯುಕ್ತಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲು ದಂತವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಕ್ಷಕಿರಣವೂ (X-ray) ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



1. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹಲ್ಲಿನ ತಿರುಳು ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದಂತವೈದ್ಯರು ವಿವಿಧ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರಿನ ನಳಿಕೆಯ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಲ್ಲಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ನಾಶಕ ಔಷಧವನ್ನಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಸಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರಿನಾಚೆ ಇರುವ ಸೋಂಕು ಹೊರಬರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೇರುನಳಿಕೆಯ ಮರುಶುಚೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಗಲೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಒಳಗಡೆ ರೋಗಾಣು ನಿವಾರಕ ಔಷಧವನ್ನಿಟ್ಟು ಮೇಲಿನಿಂದ ದಂತ ಸಿಮೆಂಟ್ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.



3. ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿದ ನಂತರ ದಂತವೈದ್ಯರು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದಂತಹ ಬೇರುನಳಿಕೆಯನ್ನು ರಬ್ಬರಿನಂತಹ (Gutta Percha) ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ದಂತ ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದ ತುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ.
4. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದಂತಹ ದಂತ ಸಿಮೆಂಟನ್ನು ತೆಗೆದು ಶಾಶ್ವತ ಸಿಮೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ : ಬೇರು ನಳಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಕೃತಕ ದಂತಕವಚ (Artifical Crown or Cap) ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆ ಹಲ್ಲಿನ ಬಾಳಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು.

ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

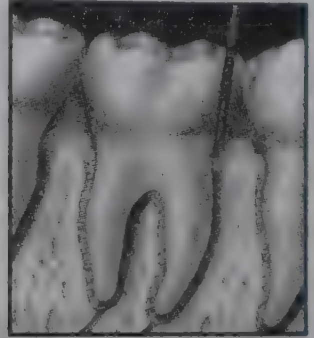
ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಪೆರಿಯೋ ಡೊಂಟೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಪೈಯೋರಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ವಸಡಿನ



ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ವಸಡು

ರೋಗವೇ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಈ ರೋಗವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

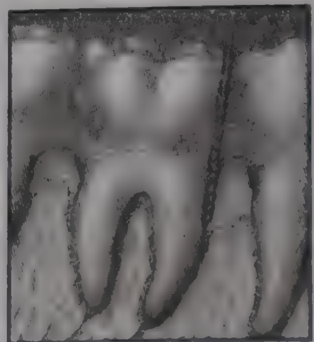
ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ವಸಡುಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಬದಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಅವನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಎಲುಬು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ವಸಡಿನ ಊತ

ಹಲ್ಲಿನ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆಮ್ಲವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೊರೆಯುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೆಲೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಆಹಾರವು ಕ್ರಮೇಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲಸ್ (ದಂತಮಲ) ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಟಾರ್ಟರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಸಡಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಭದ್ರವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಸಡಿನ ಉರಿಯೂತ ಆರಂಭವಾಗಿ ರಕ್ತ ಒಸರುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಈ ವಸಡಿನ ಉರಿಯೂತ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ದಂತಮಲ (Tartar)

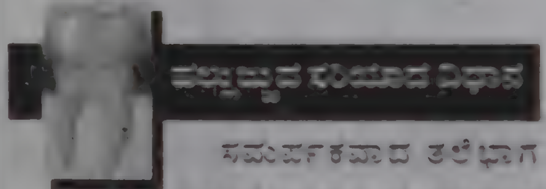


ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆ

ಹರಡಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುವ ಎಲುಬಿನ ವರೆಗೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲುಬಿನ ಕೊರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಹಲ್ಲಿನ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಹಲ್ಲು ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪೆರಿಯೋಡೊಂಟೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಪೈಯೋರಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

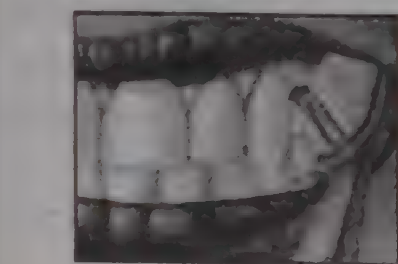
ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ದಂತಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನ ಬಗೆಗಿನ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. "ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಕಾಳಜಿಯೇ ಮೇಲು".

ಹಲ್ಲಿನ ದಂತಕವಚ (Enamel) ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಅದನ್ನು ಪುನಃ ರಚಿಸಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಆಹಾರ ತಿಂದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಟ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ದಂತಮಲ (Tartar)ದ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



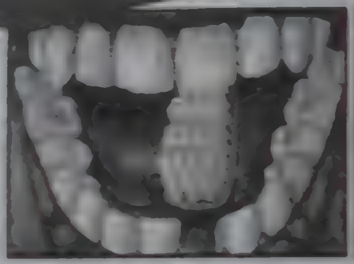
ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ

ಸಮರ್ಪಕವಾದ ತಲೆಭಾಗ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾದ ಬ್ರಿಸಲ್‌ಗಳಿರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಟೂತ್ ಬ್ರಶ್ ಮತ್ತು ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.



ಮೊದಲ ಹಂತ

1. ಟೂತ್‌ಬ್ರೆಶ್‌ನ ತಲೆಭಾಗದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಬ್ರಶ್‌ನ್ನು ವಸಡಿನ ಅಂಚಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ 45° ಕೋನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರಶ್‌ನ್ನು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಮೇಲೆ ಆಡಿಸಿರಿ. ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.



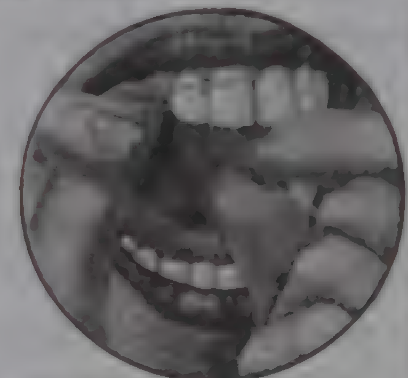
ಎರಡನೇ ಹಂತ

2. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹಲ್ಲಿನ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಬಳಸಬೇಕು.



ಮೂರನೇ ಹಂತ

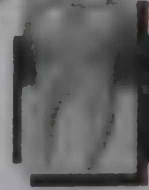
3. ಆಹಾರ ಜಗಿಯುವ ಭಾಗಗಳಿಗಾಗಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.



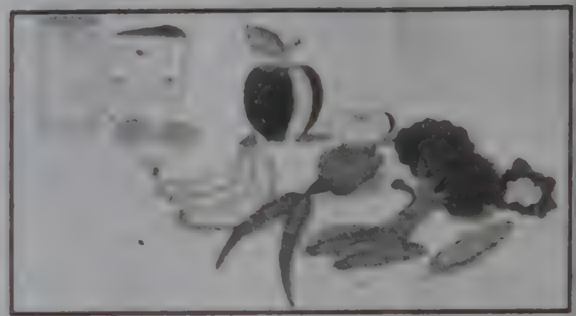
ಫ್ಲಾಸಿಂಗ್

ಫ್ಲಾಸಿಂಗ್ : 'ಡೆಂಟಲ್ ಫ್ಲಾಸ್' ಇದೊಂದು ತೆಳುವಾದ ನೈಲಾನ್ ದಾರ. ಇದನ್ನು ನಡುಬೆರಳಿನ ಸುತ್ತ ಬಿಗಿದು ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೆಲ್ಲನೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಫ್ಲಾಸ್‌ನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಲ್ಲಿನೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಅವಿತಿರುವ ಆಹಾರ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಬಹುದು. ವಸಡಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

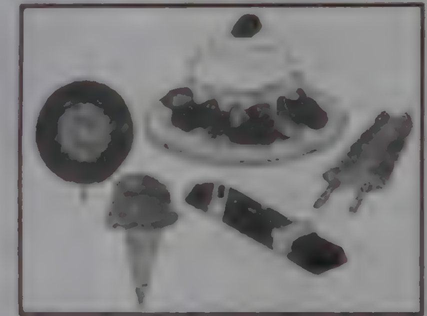
ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಯಾದ ನಂತರ ವಸಡನ್ನು ಕೈಬೆರಳಿನಿಂದ ನಯವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಇದು ವಸಡಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನೂ, ಅಂದವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.



ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಮಹತ್ವದ ನಿಯಮಗಳು



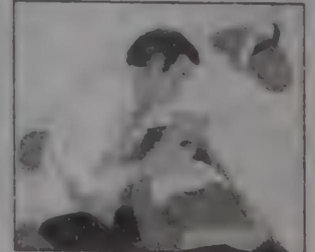
1. ಜೀವನಸತ್ವ (Vitamin) ಮತ್ತು ಲೋಹಾಂಶ (Mineral)ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.



2. ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ.



3. ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ.
4. ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಟೂತ್‌ಬ್ರಶ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಸವಕಳಿಯಾದ ಟೂತ್‌ಬ್ರಶ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.



5. ಸರಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

ಯಾದರೂ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಮೂಲಕ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ಮುಂದೆ ಗಂಭೀರವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ದಂತಮಲ (Tartar) ವನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಲಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾದರೂ ದಂತಕ್ಷಯದ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ತುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲದೇ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೈಕೆಯು ಮಾನವ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವೂ ನಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು

ಹಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಾದ ದಂತಕ್ಷಯ, ವಸಡಿನ ರೋಗಗಳು, ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ, ಕಾಳಜಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಅಂತವರು ನಿರಾಶರಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಯಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ದಂತವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲು ಜೋಡಣಾ ವಿಭಾಗವು ಈ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದು, ಈಗ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.



ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ ಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ದಂತಕ್ಷಯ
2. ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಪೈಯೋರಿಯಾ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆ.
3. ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳು.
4. ಬಾಯಿಯ ಅರ್ಬುದ.
5. ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ಈ ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಿ ದಂತಹ ಅನೇಕ ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನುರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗ ದಿರುವುದು.
2. ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಉಚ್ಚಾರವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗ ದಿರುವುದು.
3. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಕಾಲ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣುವುದು.
4. ಹಲ್ಲು ತೆಗೆದ ಜಾಗದ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ವಾಲಬಹುದು.
5. ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿಯ ಪರಸ್ಪರಾವಲಂಬನದ ತೊಂದರೆ.
6. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲಿನ ತೊಂದರೆ ಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ದಂತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ-

1. ಪಾರ್ಶ್ವ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು.
2. ಸ್ಥಿರ ಪಾರ್ಶ್ವ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು.
3. ಮೂಳೆಯಾಧಾರಿತ ಸ್ಥಿರ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು.
4. ಸಂಪೂರ್ಣ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು.

ಪಾರ್ಶ್ವ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು

ಈ ರೀತಿಯ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಪುನಃ ಸ್ವತಃ ಧರಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿವೆ. ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಮಾಧಾನಕರ



ವಾಗಿರದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಹಲ್ಲುಗಳು ವಸಡಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ತರಹದ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ಅನುಕೂಲಕರ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ಉಳಿದ ರೀತಿಯ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಅಗ್ಗವಾಗಿವೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನ್ಯೂನತೆ ಯೆಂದರೆ-

1. ದಿನಾಲೂ ಮಲಗುವಾಗ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.
2. ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಈ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ಸ್ಥಳಾಂತರ ಹೊಂದಬಹುದು.
3. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಂತಹ 'ಅಕ್ರಿಲಿಕ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್' ವಸ್ತುವು ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ಥಿರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು

ಈ ಸ್ಥಿರ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಹಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದದ್ದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಈ ರೀತಿಯ



ಜೋಡಿಸಿದ ಕೃತಕ ಸ್ಥಿರ ದಂತಪಂಕ್ತಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಹಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೊರೆದು ಚಿಕ್ಕದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಬಾಯಿಯ ಪಡಿಯಚ್ಚು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಸ್ಥಿರ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷ ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕೃತಕ ಸ್ಥಿರ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ.

1. ಲೋಹದ ಕೃತಕ ಸ್ಥಿರದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು.
2. ಸೆರಾಮಿಕ್ ಮತ್ತು ಲೋಹದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೃತಕ ಸ್ಥಿರ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು.
3. ಲೋಹ ರಹಿತ ಸೆರಾಮಿಕ್ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು.



ಸೆರಾಮಿಕ್ ಮತ್ತು ಲೋಹದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೃತಕ ಸ್ಥಿರ ದಂತಪಂಕ್ತಿ

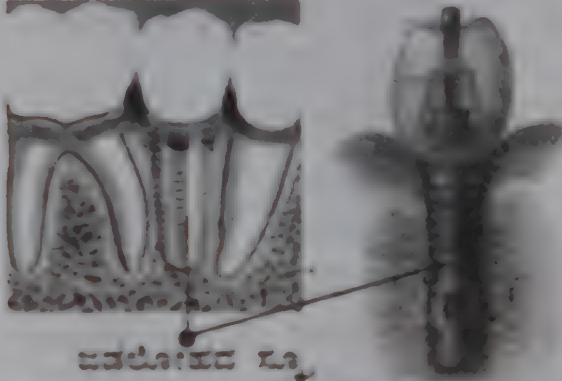
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೋಹದ ಕೃತಕ ಸ್ಥಿರ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿಂದಿನ ದವಡೆಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆರಾಮಿಕ್ ಮತ್ತು ಲೋಹದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಹಿಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೃತಕ ಸ್ಥಿರ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಂತೆ ತೆಗೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯ ಬಗೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ದಂತವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು.

ಹಲ್ಲು ವಿರೂಪಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೇರುನಾಳಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Root Canal Treatment) ಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೊರೆದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಸಿ ಆ ಒಂದೇ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸೆರಾಮಿಕ್ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ಕವಚ (Crown) ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೂಳೆಯಾಧಾರಿತ ಸ್ಥಿರ ಕೃತಕದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು

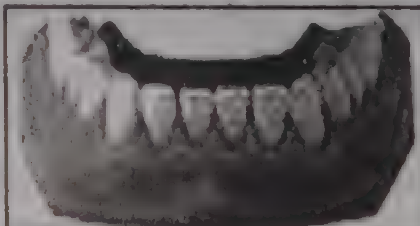
ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಈ ರೀತಿಯ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಜಡಲೋಹದ 'ಸ್ಕ್ರೂ'ನಂತಹ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕೊರೆದು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಈ ಲೋಹದ ಮೊಳೆಯಾಕಾರದ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಾಯಿಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಶುಚಿತ್ವವು ಈ ರೀತಿಯ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು

ಈ ರೀತಿಯ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು, ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯದಾದಂತಹ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು. ಇದನ್ನು ಧರಿಸಿದವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿದ ನಂತರ



ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯ, ಆಹಾರ ನುರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ದಂತಶಾಸ್ತ್ರವು, ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮರುಜೋಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಯಿಯ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಜರುಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದಂತಹ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಲ್ಲಿನ, ಬಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಪೋಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಏರು-ಪೇರಾದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

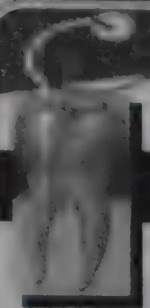
ಬಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟಿನು, ಮೇದಸ್ಸು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಲಾಲಾರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ಜೀವನಸತ್ವ (vitamin) ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾದರೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಎ-ಜೀವಸತ್ವ

ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ- ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ, ಕಣ್ಣಿನ ಆರ್ದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುವುದು.

ಹಲ್ಲಿನ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎ-ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಕವಚ ಮತ್ತು ಡೆಂಟಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.



ಬಿ-ಜೀವಸತ್ವ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ಜೀವ- ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಿ-ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವ, ಬಿ$_2$ ಜೀವಸತ್ವ, ನಿಯಾಸಿನ್, ಬಿ$_6$ ಜೀವಸತ್ವ, ಪೆಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಬಿ$_{12}$ ಜೀವಸತ್ವ, ಬಯೋಟಿನ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಬಿ$_1$-ಜೀವಸತ್ವ : ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಬಾಯಿಯ ಒಳಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

2. ಬಿ$_2$-ಜೀವಸತ್ವ : ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ, ಬಾಯಿಯ ಕೋನದಲ್ಲಿಯ ಉರಿಯೂತ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

3. ಬಿ$_6$-ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ನಿಯಾಸಿನ್ : ಬಿ$_6$ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ನಿಯಾಸಿನ್ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಂಗೈನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತದ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಮತ್ತು ಉರಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಾಲಿಗೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

4. ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ : ನಾಲಿಗೆಯ ಉರಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

5. ಬಿ$_{12}$-ಜೀವಸತ್ವ : ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಮಾನವನ ದೇಹದ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿ$_{12}$ ಜೀವಸತ್ವದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

6. ಸಿ-ಜೀವಸತ್ವ : ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿ-ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ 'ಸ್ಕರ್ವಿ' ಎಂಬ ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

7. ಡಿ-ಜೀವಸತ್ವ : ಇದು ದೇಹದ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಒಸ್ಟಿಯೋಮಲೇಶಿಯಾ ಎಂಬ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

8. ಕೆ-ಜೀವಸತ್ವ : ಇದು ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು. ಆ ಮೂಲಕ ಗಾಯವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಈಗ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.



ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

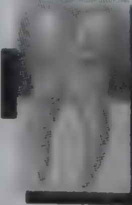
ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜಾಂಶವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಮತ್ತಿತರ ದ್ರವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿಯ ಹಾಗೂ ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನುಪಾತವು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂಬತ್ತರಿಂದ 11 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ 100 ಮಿ.ಲೀ.



ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಲ್ಲು

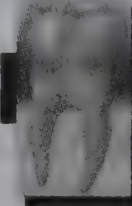
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಖನಿಜಾಂಶವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ ಬೆಳವಣಿಗೆ
2. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ
3. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ
4. ಪ್ರೋಟಿನು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸಿನ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ
5. ಹಲ್ಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಕವಚದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಹಲ್ಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಂತಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಲ್ಲುದು. ಎಲುಬಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದದ್ದು. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಕೊರತೆ ಆಗದಂತೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತದನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಕೊರತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ರಂಜಕ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ನಂತರ ಮಾನವನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಖನಿಜಾಂಶ. ಅನೇಕ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ರಂಜಕವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತದೆ.



ಕಬ್ಬಿಣ

ಕಬ್ಬಿಣವು ಜೀವಕೋಶದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಸಿ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.



ದಂತಮಲ (Tartar)

ಈ ಪ್ರಮುಖ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಾಮ್ರ, ಅಯೋಡಿನ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ದೇಹದ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಖನಿಜ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು, ದ್ವಿದಳ- ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮೀನು, ತರಕಾರಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಸಿರು ತೊಪ್ಪಲುಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿವೆ. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ದಂತವೈದ್ಯರು, ಪ್ರಭು ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಗಾಂಧಿ ಮೈದಾನದ
ಎದುರು ಅಂಕೋಲ(ಉ.ಕ.)581314

ಸುರಕ್ಷಿತ ದಂತಕ್ಕೆ ಸಲಹೆಗಳು

● ಸಂಗಮೇಶ

ಮುಖ ಎಷ್ಟೇ ಸುಂದರವಾಗಿರಲಿ, ಬಾಯಿ ತೆರೆದಾಗ ಕಪ್ಪು - ಹಳದಿ ಹಲ್ಲುಗಳು, ತಗ್ಗುಗಳಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಮುಂತಾದ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಯಾರೂ ಸುಳಿಯಲಾರರು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಇಲ್ಲಿದೆ ಸಮಗ್ರ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

- **ಎಬ್ಸಿಸ್**: ಒಸಡು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರು ಅಥವಾ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ತಗಲುವ ಸೋಂಕನ್ನು ಎಬ್ಸಿಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲೂ ಈ ಸೋಂಕೇ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯ ನೋವು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ನಂಥ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ವಿಳಂಬ ಮಾಡಿದರೆ ಇದೇ ಸೋಂಕು ನಿಮ್ಮ ಒಸಡು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡೀತು. ಸೋಂಕು ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರದಿದ್ದರೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೇ ಆರಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೆದರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಟೂಥ್ ಬ್ರಶ್**: ಇದು ನೋಡಲು ಸಾಧಾರಣ ಬ್ರಶ್‌ನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಬ್ರಶ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೀಪದ ಸಂಕೇತ (ಇಂಡಿಕೇಟರ್)ಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಹಲ್ಲುಗಳು ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕೇತ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ ಈ ಬ್ರಶ್‌ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಳಸಬಾರದು.
- **ಹೇಲಿಟೋಸಿಸ್**: ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಲಿಟೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧಕ್ಕೆ ಧೂಮಪಾನ, ಕೆಲ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಮೂಗಿಗೆ ತಗಲುವ ಸೋಂಕು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಸಡುಗಳ ರೋಗ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಪದರುಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಒಳಿತು.



- **ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್**: ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ, ಮೊದಲು ಟಿಟ್ಯಾನಿಯಂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಪ್ರತಿಕೃತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕ್ರೌನ್ ಅಥವಾ ನಕಲಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮೊದಲು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಕೃತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಹಲ್ಲನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬಹುದು.
- **ಜಾ ಟ್ರ್ಯಾಕಿಂಗ್**: ಎರಡೂ ದವಡೆಗಳ ಜೋಡಣೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಮನಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮೇಲೆ - ಕೆಳಗೆ, ಎರಡೂ ಕಡೆಯ ದಂತಗಳನ್ನು ಒಂದು ನೇರದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಜಾ ಟ್ರ್ಯಾಕಿಂಗ್. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ದವಡೆಗಳ ರಚನೆ ತುಂಬಾ ಏರುಪೇರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಂತ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ ಅಳವಡಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ದವಡೆಗಳು ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆರ್ಥೋಡಾಂಟಿಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಕ್ಸ್ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ 'ಸೆಟ್' ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- **ನಾಕ್ಡ್ ಟೀಥ್**: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ತುಂಡಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಮುರಿದ ಹಲ್ಲಿನ ತುಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು, ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಮಾಂಸದೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದರೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. ತೊಳೆಯುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಮುರಿದ ಹಲ್ಲು / ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಒಳಿತು. ಹಾಂ.... ಆ ಹಲ್ಲು ಗಂಟಲಿನೊಳಕ್ಕೆ ನುಸುಳದಿರಲಿ. ಮುರಿದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೊಂಚ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇಡಬಹುದು. ಅಪಘಾತದ ನಂತರ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಪಘಾತದ ನಂತರ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆಯಾದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಛೇದಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಲಾಂಗ್ ಇನ್ ದಿ ಟೂಥ್**: ನಿಶ್ಚಿತ ವಯಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳೂ 'ಅಸಹಕಾರ'ವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಒಸಡುಗಳ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ, 70ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ 20ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- **ಹಾಲು ಹಲ್ಲು**: ಜನಿಸಿದ 33 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಲ್ಲುಗಳೇ ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು. ಆರನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. 12ನೇಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬೀಳುವುದು, ಹೊಸ ಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಿಂತ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಎನಾಮಲ್‌ನ ಪದರೂ ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸುಲಭ. ಈ ಪೊಟರೆ ಇರುವ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಬಹುದು ಅಥವಾ ತುಂಬಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಪಾಲಕರು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮೂರನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಂತೂ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

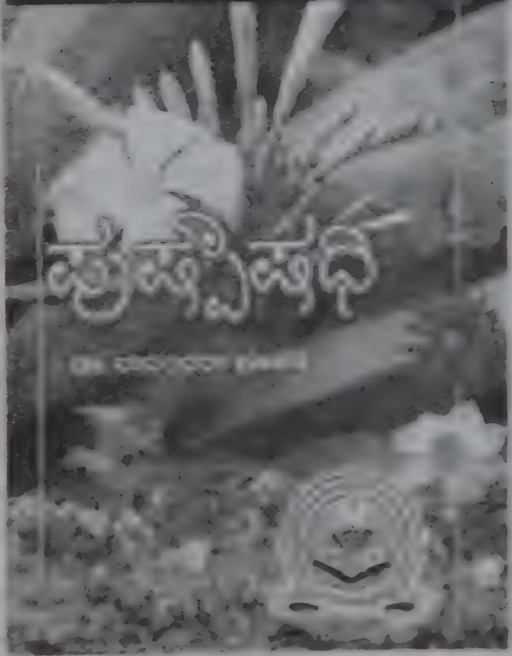
- **ನೊವೊಕೆಲೈನ್**: ಹಲ್ಲುಗಳ ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ತುಂಬುವ ಮುನ್ನ ಒಸಡುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಯ ಹೆಸರೇ ನೊವೊಕೆಲೈನ್. ಇದನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಒಸಡುಗಳ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೊಕೇನ್ ಪ್ರಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನೆಸ್ಥೇಸಿಯಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಹೆಲೊಥ್ಯಾನ್ ಗ್ಯಾಸ್‌ನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 1999ರಿಂದ ಈ ಗ್ಯಾಸ್‌ನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೊರಗೆ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದಂತ ವೈದ್ಯರು, ಗಂಭೀರ ದಂತ ಸರ್ಜರಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- **ಆರ್ಥೊಡೊಂಟಿಕ್ಸ್**: ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರ್ಥೊಡೆಂಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಂತಿಯಿಂದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಬಂಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.
- **ಪ್ಲಾಕ್**: ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಪ್ಲಾಕ್ (ಕೊಳೆ), ಹಲ್ಲುಗಳ ಪರಮ ಶತ್ರುವಾಗಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಪದರಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಆ್ಯಸಿಡ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಛೇದಗಳುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಒಸಡುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಳೆ, ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಊತ ಹಾಗೂ ಇತರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೊಳೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.
- **ಕ್ವಿನ್ಸೀ**: ಕತ್ತು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕ್ವಿನ್ಸೀ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ನಡುವಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ, ನಂತರ ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತರೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಳಂಬ ಮಾಡಿದರೆ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- **ರಿಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಶನ್**: ಬಾಯಿಯ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ರಿಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಶನ್ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇದು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ 'ಪೂರ್ಣ ತಯಾರಿ' ಆಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಹಲ್ಲು ಹಾಳಾದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಸರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕ್ರೌನ್ ಧರಿಸಿ, ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಆ ಹಲ್ಲಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹಲ್ಲು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



- **ಬೆಳ್ಳಿ ತುಂಬುವುದು**: ಹಲ್ಲುಗಳ ಪೊಟರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ತುಂಬುವ ಕ್ರಮ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹಿಂದಿನದು. ಇಂದಿಗೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಬೆಳ್ಳಿಯಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಪಾದರಸ ಹಾಗೂ ಟಿನ್‌ನ ಮಿಶ್ರಣವೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ್ದಾದರೂ, ಇದರಲ್ಲಿಯ ಪಾದರಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಆಯ್ಕೆ - ಚಿನ್ನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಟಿನಮ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾಲೆಡಿಯಂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. 'ಟೂಥ್-ಕಲರ್ಡ್ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್' ಮೂರನೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಪೊರ್ಸಿಲೆನ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ ಹಲ್ಲಿನಂತೆಯೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.
- **ವಿನಿಯರ್ಸ್**: ಕ್ರೌನ್‌ನಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಹೊದಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಎದುರಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೊರ್ಸಿಲೆನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿತ ಈ ಹೊದಿಕೆಯ ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ - ಇದರ ಬಣ್ಣ, ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ವಾಸ್ತವಿಕ ಬಣ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. 'ಟೂಥ್ ಕಲರ್ಡ್ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್' ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ವಿನಿಯರ್ಸ್‌ನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ 'ಟೂಥ್ ಕಲರ್ಡ್ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್' ಜೊತೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹೊದಿಕೆಯ ಬಣ್ಣ, ಮೂಲ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- **ಹಳದಿ ಹಲ್ಲು**: ಕೆಲವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಳದಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. 'ಡೆಂಟಿನ್' ಎಂಬ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುವೇ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಳದಿಯಾಗಲೂ ಕಾರಣ. ಇದು ಎನಾಮಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸು, ವೈದ್ಯರ ಔಷಧಿಗಳು, ಅತ್ಯಧಿಕ ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ನೀರು, ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಜಿಂಕ್ ಮುಕ್ತ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್: ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಜಿಂಕ್, ದಂತಕ್ಷಯ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಬೆಳ್ಳಿ - ತುಂಬಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಜಿಂಕ್‌ನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಜಿಂಕ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇನ್ನೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಂತರ ತಿಳಿಯಿತು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜಿಂಕ್‌ನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಜಿಂಕ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಕಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತುಂಬಬಹುದೆಂಬುದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ●

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ



ಲೇಖಕರು : ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಗುಲಬರ್ಗಾ

ಬೆಲೆ : 60 ರೂ.

ಪುಟಗಳು : 12 + 104

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯೆಯಾಗಿ ವೃತ್ತಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ, ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿಯಾಗಿ ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಪರಿಚಿತರಾಗಿರುವ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಅವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬರೆದ ಆರನೇ ಕೃತಿ ಇದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಪರಿಚಯವಿರುವಂಥ 42 ಬಗೆಯ ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೂವಿನ ಚಿತ್ರ, ಹೂವಿನ ತವರು ನೆಲ, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಸ್ತಾಪ, ಹೂವಿನ ಪರ್ಯಾಯ ನಾಮಗಳು, ಹೂವಿನ ಮಹತ್ವ ಮೊದಲಾದ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪುಷ್ಪಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶ.

'ಜೀವನಾಡಿ' ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 'ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಬಿಡಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೆಣೆಯಲಾಗಿದೆ. 'ಜೀವನಾಡಿ' ಯಲ್ಲಿ 'ಸೃಜನ' ಕಾವ್ಯನಾಮದಲ್ಲಿ ಅವು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದ್ದವು.

ದೇವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ●

ಹುಡುಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಹುಡುಗ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ

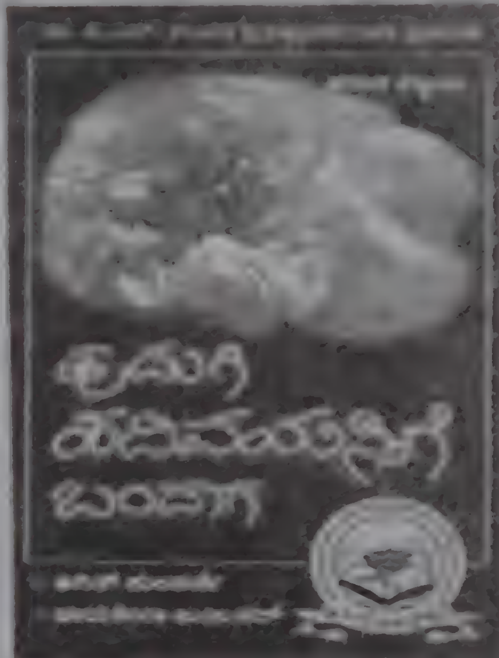
ಲೇಖಕರು : ಅನಿತ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಚಾರುಶೀಲಾ ಜುಯಿಕರ್

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

ಬೆಲೆ : 40 ರೂ.

ಪುಟಗಳು : 8 + 80

ಮೂಲತಃ ಮರಾಠಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ, ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೃತಿ ಇದು. ಡಾ.ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ನಾಲ್ಕನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಅಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 11ನೇ ಕೃತಿಯಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಂ.ಎನ್.ದೀಕ್ಷಿತ್ ಅವರು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದು, ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಸಂಪಾದನೆ ಎಸ್.ಎಸ್. ಹಿರೇಮಠ ಅವರದು.



ಬಾಲ್ಯತನದಿಂದ ಯೌವ್ವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುವ ಮಧ್ಯದ ಎಂಟರಿಂದ 10 ವರ್ಷಗಳ ಹದಿ ವಯಸ್ಸು ಜೀವನದ ಒಂದು ಸಂಕ್ರಮಣ ಅವಧಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಸಂಬಂಧ ವಿಪುಲ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದೇ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತಲೆಬರಹದಡಿ, ಕಿರು ನಾಟಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಮಂಡಿಸಿರುವುದು ಈ ಕೃತಿಯ ವಿಶೇಷ. ●

1. ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ; ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ 15/-
2. ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ : ಕಾರಣ-ಪರಿಹಾರ 15/-
3. ಪ್ರೌಢ ದಂಪತಿಗಳಿಗಾಗಿ 108 ಆರೋಗ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸಲಹೆಗಳು 15/-
4. 40ರ ನಂತರ ಸೆಕ್ಸ್ 15/-
5. ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ 15/-
6. ದಾಂಪತ್ಯ ಸೆಕ್ಸ್ ಸೈಕಲಾಜಿ 15/-
7. ದಂಪತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕಗಳು 15/-
8. ಸೆಕ್ಸ್ ಕ್ವಿಜ್ 10/-
9. ದಾಂಪತ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 15/-
10. ಸೆಕ್ಸ್ ನಿಘಂಟು 10/-
11. ದಂಪತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ . 15/-
12. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ .. 16/-
13. ಚುಂಬನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ 12/-
14. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್ 12/-
15. ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ + ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವ ಮನೆ ಔಷಧಿ 15/-

ಲೇಖಕರು : ಎನ್.ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ವಿಶ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶನ ಬೆಂಗಳೂರು

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಲೇಖಕ ಎನ್.ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ನಿವೃತ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು. ಇವರು ಆರೋಗ್ಯ, ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕುರಿತು 75ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಿರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮೇಲಿನವು ಅವರ ಇತ್ತೀಚಿನ 15 ಕೃತಿಗಳು. ●

ಕೊಪ್ಪಳದಲ್ಲಿ ನ್ಯುಮೊ ಕೋನಿಯೋಸಿಸ್ ಭೀತಿ

✍ ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ನ್ಯುಮೊ ಕೋನಿಯೋಸಿಸ್ ಪುಪ್ಪುಸಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ರೋಗ. ಇಂಥ ತೊಂದರೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಸೇರಬೇಕು. ಉರಿಯೊತಣೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಉರಿಯೂತಣೆಯಿಂದ ನಾರುಗಟ್ಟಬೇಕು. ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಪುಪ್ಪುಸದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ದಿಕ್ಕುಗೆಡಿಸುವುದು. ಪುಪ್ಪುಸದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಾಗುವುದು. ರೋಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವನು. ಬರಬರುತ್ತ ಹೃದಯವು ಸೋಲತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ರೋಗಿ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಯಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವನು. ನ್ಯುಮೊ ಕೋನಿ ಯೋಸಿಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದೇ ವಿನಃ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು.

ಈ ರೋಗ ಬರಲು ಹಲವು ತರಹದ ಧೂಳುಗಳು ಕಾರಣವಾಗುವುವು. ಸಿಲಿಕಾ ಧೂಳು ಅಂದರೆ ಉಸುಕು, ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾ ಧೂಳು ಇದ್ದರೆ ಈ ರೋಗ ಬರುವುದು. ಇದನ್ನು ಸಿಲಿಕೋಸಿಸ್ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುವರು. ಇದರಂತೆ 'ಅಸ್ಬೆಸ್ಟೊಸಿಸ್' ಧೂಳು ಇನ್ನೂ ಕೆಡುಕಿನದು. ಇದರ ಧೂಳು ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉರಿಯೂತಣೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಉರಿಯೂತಣೆ ನಾರಿನ ಗಂಟುಗಳ ರೂಪ ಪಡೆಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಬಂದು ರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವನು. ಅಸ್ಬೆಸ್ಟೊಸಿಸ್ ಧೂಳು ನಾರು ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವು ದಲ್ಲದೆ ಪುಪ್ಪುಸದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರುವುದು. ಪುಪ್ಪುಸವನ್ನು ಹೊದೆಯುವ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಪೊರೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹ ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಹತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನೂಲಿನ ಧೂಳು ಸಹ ನ್ಯುಮೊ ಕೋನಿಯೋಸಿಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಸೆಣಬಿನ ಧೂಳು ಸಹ ರೋಗ ತರಬಲ್ಲದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬು ಅರೆಯುವಾಗ ಬರುವ ಧೂಳು ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ರೋಗ ತರಬಲ್ಲದು.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ತೊಂದರೆಗಳು. ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ಇಂಥದೇ ತೊಂದರೆ ತಲೆದೋರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಕೊಪ್ಪಳದ ಹತ್ತಿರ ಭಾಗ್ಯನಗರ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿ ಇದೆ. ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಉದ್ಯಮ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದು ಉಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸುವ ಉದ್ಯಮ. ಕುರಿಯ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಉಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉಣ್ಣೆಯ ಗುಂಜು ಆಗಬಹುದು. ಉಣ್ಣೆಯಿಂದ ಧೂಳು ಎದ್ದು ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಶ್ಮಲಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡ ಹವೆಯ ಸೇವನೆ ಕೂದಲಿನ ನ್ಯುಮೊ ಕೋನಿಯೋಸಿಸ್ ತೊಂದರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದೆಂದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗ. ಕಾರಣ, ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಹೆಚ್ಚಳವೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕೊಪ್ಪಳದ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ನಾಗಾಂಬಿಕಾ ದೇವಿಯವರು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವರು.

ಕೊಪ್ಪಳದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಾಗಾಂಬಿಕಾ ದೇವಿ ಅವರು ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯರು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರು ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಎಂ.ಡಿ. ಮಾಡಿದವರು. ಮುಂದೆ ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಮಾಡಿ ಸೇವೆಗೆ ಸೇರಿದರು. ಅಂಥ ಅಧಿಕಾರಿ ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯುಮೊ ಕೋನಿಯೋಸಿಸ್ ತಲೆ ಎತ್ತಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. •

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು 26

•ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್•

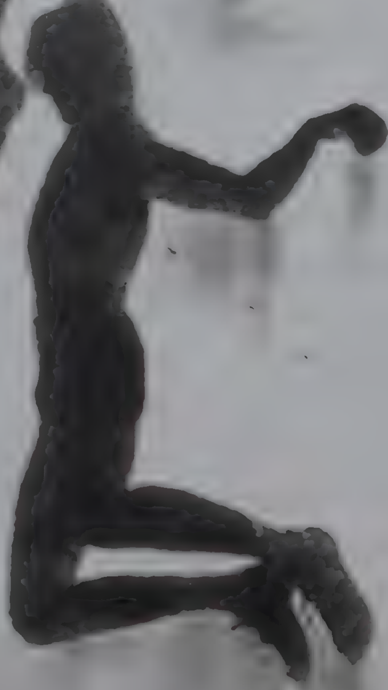
1. 'ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗ' ಎಂಬ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥ ರಚಿಸಿದವರಾರು?
2. ಈಗ ಹೆಂಗಸರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕಾಂಡಂ ಯಾವುದು?
3. ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೋಫೋಬಿಯ (Claustrophobia) ಎಂದರೇನು?
4. ಮೆಸೋಕಿಸಂ (Masochism) ಎಂದರೇನು?
5. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪೂತಿನಾಶಕವನ್ನು (Anti-septic) ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬಳಸಿದ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ ಯಾರು?
6. ಥ್ರೋಂಬೋಸೈಟೋಪೀನಿಯ (Thrombo-cytopenia) ಎಂದರೇನು?
7. ಬಿಸ್ಸಿನೋಸಿಸ್ (Byssinosis) ಎಂಬ ಶ್ವಾಸರೋಗ ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ?
8. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿರುತ್ತವೆ?
9. ಪಾಲಿಸೈಥೀಮಿಯ (Polycythemia) ಎಂದರೇನು?
10. ಎಕ್ಟೋಪಿಯ ವೆಸಿಕೇ (Ectopia Vesicae) ಎಂದರೇನು?
11. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲೈಟಸ್ (ಮಧುಮೇಹ) ಪದದ ಅರ್ಥವೇನು?
12. ಹಂದಿಗೋಡು ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ ಎಂದರೇನು?
13. ಪ್ಯಾರೋಟಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಏನನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
14. ಪ್ರವಾಸಿಗನ ಅತಿಸಾರ (Traveller's Oliarrhoea) ಎಂದರೇನು?
15. ಪ್ರೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್ (Prolapse) ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಡಾ|| ಮೀನಗುಂಡಿ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ.
2. ಫೆಮ್‌ಶೀಲ್ಡ್.
3. ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭಯ.
4. ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಹೊಡೆಯಿಸಿ, ಹಿಂಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಇದೊಂದು ವಿಕೃತ ಕಾಮ.
5. ಜೋಸೆಫ್ ಲಿಸ್ಟರ್.
6. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಿರುಫಲಕಗಳು (Platelets) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
7. ಹತ್ತಿ ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ; ಹತ್ತಿ ಧೂಳಿನ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ.
8. ಎರಡು.
9. ಅತಿರಕ್ತಕಣತೆ; ಕೆಂಪು, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಕಿರುಫಲಕಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
10. ಆಜನ್ಮ ದೋಷವಾದ ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗಲೇ ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಗಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೆ, ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ಎದುರು ಭಾಗ ಕೂಡದೆ ಇರಬಹುದು.
11. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ.
12. ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಮತ್ತು ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಮೂಳೆರೋಗ.
13. ಲಾಲಾರಸ (Saliva).
14. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶದವ, ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಶ ನೀರು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಆಗುವ ಭೇದಿ.
15. ಒಂದು ಅಂಗ ತನ್ನ ಸಹಜ ನೆಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಜಾರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಜಾರುವಿಕೆ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಭಾಗವಾದ ರೆಕ್ಟಂನ ಜಾರುವಿಕೆ. •

ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ಜೀವನ ಎಷ್ಟೇ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಪಾಯಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಲೇಬೇಕು.
ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಿದೆ?
ಇಲ್ಲಿದೆ ಒಂದು ಕಿರು ಪರೀಕ್ಷೆ...

● ಶೋಭಾ



ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನೆದುರಿಸಲು ನೀವೆಷ್ಟು ಸಮರ್ಥರು!

1. ನೀವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಕತ್ತಲಾಗಲು ಇನ್ನೇನು ಬಹಳ ಸಮಯ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ? ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರದ ಮುಂದೆ ✔ ಗುರುತು ಮಾಡಿ.
   - ಅ. ಲಗು-ಬಗೆಯಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಓಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.
   - ಬ. ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು ಯಾರಾದರೂ ಬರಬಹುದೆಂದು ಕಾಯುತ್ತೀರಿ.
   - ಕ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ "ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದೀರಾ?" ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಅಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಡಬ್ಬಿ, ತಗಡು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಬಾರಿಸುತ್ತೀರಿ.
2. ಕೆಳಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆರು ಜೋಡಿ ಶಬ್ದಗಳಿವೆ. ಅವು ವಿರೋಧಾಭಾಸಿಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಂದುವ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿ.
   * ತರ್ಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿ
   * ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಸಾವಧಾನಿ
   * ಕಠೋರತೆ ಹಾಗೂ ಭಾವುಕತೆ
   * ಹಾಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರತೆ
   * ಸ್ವತಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಪರಾವಲಂಬಿ
   * ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಹಾಗೂ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ
3. ಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ ವಸ್ತು ಯಾವುದು ಗುರುತು ಮಾಡಿ.
   - ಅ. ಭೋಜನ
   - ಬ. ನೀರು
   - ಕ. ಭೋಜನ ಹಾಗೂ ನೀರು
4. ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಒಬ್ಬ ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಐದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ 10 ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಐದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳ ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿ.
   * ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
   * ಆತ್ಮ ಚಿಂತನೆಯ ಶಕ್ತಿ.
   * ಬೇಗನೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು.
   * ಕರುಣೆ.
   * ಸಂಧಿ - ಸಮರ್ಥಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ.
   * ಸುಖ-ದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಮಾನವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಯಮ.
   * ಆಶಾವಾದ.
   * ಹಾಸ್ಯಪ್ರಿಯತೆ.
   * ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ಸಾಹ.
   * ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಛಲ.
5. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ 'ಹೌದು' ಅಥವಾ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿ.
   - ಅ. ನಿಮಗೆ ಸ್ಕೂಟರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಚಾಲನೆ ಗೊತ್ತೆ?
   - ಬ. ಈಜಲು ಬರುತ್ತದೆಯೆ?
   - ಕ. ಎರಡೂವರೆ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಕ್ರಮಿಸಬಲ್ಲಿರಾ?
   - ಡ. ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂರು ಮಹಡಿಗಳನ್ನೇರಿದರೂ ಏದುಸಿರು ಬಿಡದೆ ಇರುತ್ತೀರಾ?



6. ಆಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೀರಾ? ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರದ ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿ.
   ಅ. ಹೌದು
   ಬ. ಇಲ್ಲ
   ಕ. ಕಲಿಯುವ ಇಚ್ಛೆ ಇದೆ.
7. ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಅಸಂಬದ್ಧ ಕಠಿಣ ಭಯ (ಫೋಬಿಯಾ)ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು? ಸರಿ ಉತ್ತರ ಗುರುತು ಮಾಡಿ.
   ಅ. 'ನನ್ನ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ನಾನೇನು ಹುಚ್ಚನಲ್ಲ'.
   ಬ. 'ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು.
   ಕ. 'ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತೇನೆ.
8. ಆತ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು ಯಾವುದು? ಗುರುತು ಮಾಡಿ.
   ಅ. ಶಾರೀರಿಕ ಸದೃಢತೆ
   ಬ. ಜೀವ ರಕ್ಷಕ ಉಪಕರಣಗಳು
   ಕ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಕಾಮನ್ ಸೆನ್ಸ್)
9. ನೀವು ಪರಾಕ್ರಮದ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಗೂಢ ಪ್ರದೇಶವೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ಅವುಗಳ ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿ.
   - ಹಗ್ಗ
   - ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು.
   - ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬ್ಯಾಟರಿ ಜೊತೆಗೆ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಟಾರ್ಚ್.
   - ಸೂರ್ಯನ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಗಾಗಲ್ಸ್.
   - ಘನರೂಪದ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರ, ಉದಾ: ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣು - ಹಂಪಲುಗಳು, ಬಿಸ್ಕೆಟ್ - ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳು.
   - ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಿಟ್.
   - ಸಂಕೇತ ನೀಡಲು ಸೀಟಿ.
   - ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಟ್ಟೆಗಳು.
   - ಮಡಚುವ ಕೊಡೆ ಅಥವಾ ರೇನ್‌ಕೋಟು
   - ನಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಕಂಪಾಸು.
   - ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್.
   - ಗಿಡ - ಗಂಟಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಸಣ್ಣ, ಚೂಪಾದ ಕೊಡಲಿ.
   - ಮೇಣಬತ್ತಿ, ಕಡ್ಡಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಲೈಟರ್.
   - ಮಡಚುವ ಚಾಕು, ಸ್ಕ್ರೂ - ಡ್ರೈವರ್, ಬಾಟಲ್ - ಓಪನರ್, ಕಾರ್ಕ್ ಓಪನರ್ ಮುಂತಾದವು.
   - ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ರೋಮಿಂಗ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಇರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್.
10. ದಟ್ಟ ಅರಣ್ಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಸರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಏಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೆಲ್ಲ 15 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

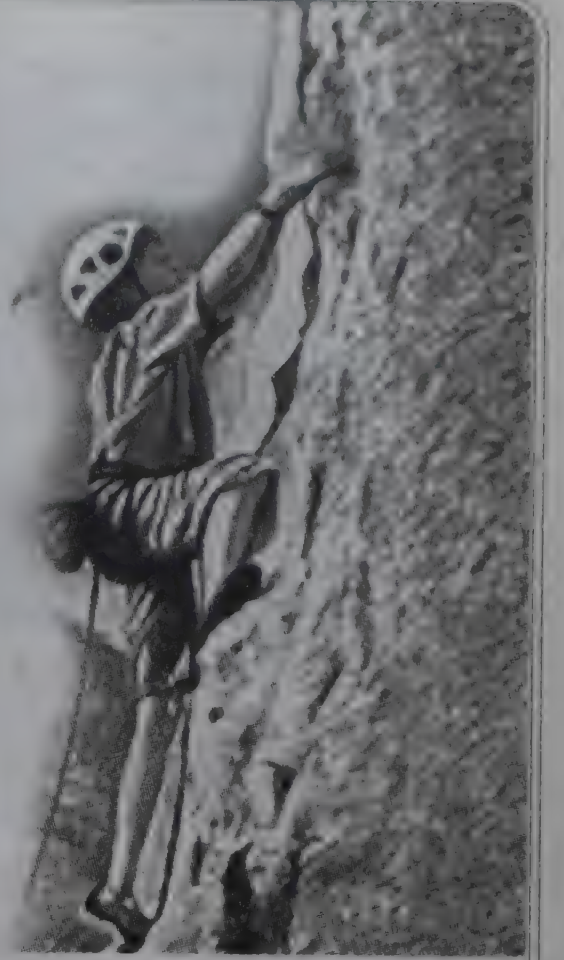
ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೊಂದು ಉತ್ತರದ ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿ.

ಚ

ಕ. ನನ್ನಿಂದ ಆಗಲಾರದು.
ಖ. ನನ್ನಿಂದ ಬಹುಶಃ ಆಗಬಹುದು.
ಗ. ಇದು ನನ್ನಿಂದಂತೂ ಆಗುತ್ತದೆ.
ಘ. ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನಿದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಲೇಬೇಕು.

ಛ

ಕ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಧಾನದಿಂದ ಆಗಬಹುದು.
ಖ. ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.
ಗ. ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.
ಘ. ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನವಾದರೂ ಸರಿ, ನಾನು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಿಯೇ ಸಿದ್ಧ.



ಜ

ಕ. ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ.
ಖ. ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಮೌನವಾಗುತ್ತೀರಿ.
ಗ. ಪರಿಹಾರದ ಪ್ರಯತ್ನ ಖಂಡಿತ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ಸಫಲತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.
ಘ. ಆ ಮಿತ್ರನೊಂದಿಗೆ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತ, ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಸ್ಕೋರ್ ವಿವರ

1. ಅ, ಬ ಅಥವಾ ಕ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿರುವ ಗುರುತಿನ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
   ಅ = 1, ಬ =2, ಕ = 3
   * ನಿಮಗೆ ದಾರಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದಲೇ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನೀವು ಯಾವುದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದರೂ, ಓಡಿದರೂ ಆತುರತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಲಾಭವೇನಿಲ್ಲ.
   * ಯಾರಾದರೂ ಬರಬಹುದೆಂದು ಕಾಯುವುದು ಎಂದರೆ ಅದೃಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸುಯೋಗಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದಂತೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಬರದಿದ್ದರೆ?

* ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಬಹು ದೂರದವರೆಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುವುದೇ ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಡಬ್ಬಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸಿಯೂ ಇತರರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸದ್ದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸದ್ದು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

2. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುರುತಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕದಂತೆ ಎಷ್ಟು ಗುರುತುಗಳಿವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ನೀವು ಗುರುತು ಮಾಡಿರುವ ಉತ್ತರದ ಅಂಕ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ:

   ಅ = 0, ಬ = 2, ಕ = 0

* ಭೋಜನವಿಲ್ಲದೆ ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಜೀವಂತ ಇರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಆಪತ್ತಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮರದ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಅಲರ್ಜಿ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಷವೂ ಇರಬಹುದು.

* ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಬದುಕಬಹುದು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇದರ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ನೀರು ಬೇಕು. ಮಾನವನ ಶರೀರ ಸುಮಾರು ಶೇ. 60ರಷ್ಟು (ತೂಕದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ) ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀರಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.

* ಜೀವಂತ ಇರಲು ಭೋಜನ ಅಥವಾ ನೀರಿಗಿಂತ ಗಾಳಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಮೂರರ ನಿಯಮ'ವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಲೇಬೇಕು. ಭೋಜನವಿಲ್ಲದೆ ಮೂರು ವಾರ, ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಮೂರು ದಿನ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ಬದುಕಬಹುದು.

4. ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಹಾಗೂ

ಸುಖ ನಿದ್ರೆಗೆ ಫೋಮ್ ಬೆಡ್

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು ಹಾಗೂ 'ಡಸ್ಟ್-ಮೈಟ್ಸ್' ಅಲರ್ಜಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಫೋಮ್ ಬೆಡ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಏನೂ ಹಾಸದೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಫೋಮ್ ಬೆಡ್‌ಗಳು 'ಡಸ್ಟ್-ಮೈಟ್ಸ್'ಗೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾರ್ವೆಯ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತವು ಲೋಹಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತೆ, ಫೋಮ್ ಬೆಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳು 'ಡಸ್ಟ್-ಮೈಟ್ಸ್'ನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ 'ಗುಡ್‌ನೈಟ್'!

ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಲು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ಐದು ಗುಣಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

* ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ಸಾಹ.
* ಸಂಧಿ-ಸಮರ್ಥಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ.
* ಆಶಾವಾದ
* ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
* ಹಾಸ್ಯಪ್ರಿಯತೆ

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿರುವ ಗುಣಗಳು. ನೀವು ಗುರುತು ಮಾಡಿರುವ ಉತ್ತರಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಸರಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಅಂಕವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

5. ಅ, ಬ, ಕ ಹಾಗೂ ಡ ನಾಲ್ಕೂ ಉತ್ತರಗಳು 'ಹೌದು' ಆಗಿದ್ದರೆ ಆದರ್ಶ ಸ್ಥಿತಿ.

   ಪ್ರತಿಯೊಂದು 'ಹೌದು'ಗೆ ಎರಡು ಅಂಕಗಳು. 'ಇಲ್ಲ'ಕ್ಕೆ ಸೊನ್ನೆ ಅಂಕಗಳು.

* ಕಾರ್, ಸ್ಕೂಟರ್ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ನೀವು ಸೈಕಲ್ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಆಪತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಪಾರಾಗಬಲ್ಲಿರಿ.

* ಮುಳುಗುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯ. ಎಲ್ಲರೂ ಈಜುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

* ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು ಅಥವಾ 2-3 ಮಹಡಿ ಏರುವುದು ಇವು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ತೀವ್ರಗೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

* ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮನೋಬಲ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಚಾರ - ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೇಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

6. ಅ, ಬ, ಕ ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಅಂಕಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

   ಅ = 5, ಬ = 0, ಕ = 2

7. ಅ, ಬ, ಕ ಉತ್ತರಗಳ ಅಂಕ ವಿವರ:

   ಅ = 0, ಬ = 5, ಕ = 3

8. ಅ, ಬ, ಕ ಉತ್ತರಗಳ ಅಂಕ ವಿವರ:

   ಅ = 0, ಬ = 0, ಕ = 10

* ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಅಗತ್ಯ. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

9. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುರುತಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಅಂಕದಂತೆ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿ.

10. ಚ, ಛ ಹಾಗೂ ಜ ಈ ಮೂರೂ ವಿಭಾಗಗಳ ಅಂಕಗಳ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ:

    ಕ = 0, ಖ = 2, ಗ = 4, ಘ = 6

ಮೂರೂ ವಿಭಾಗಗಳ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ 77 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

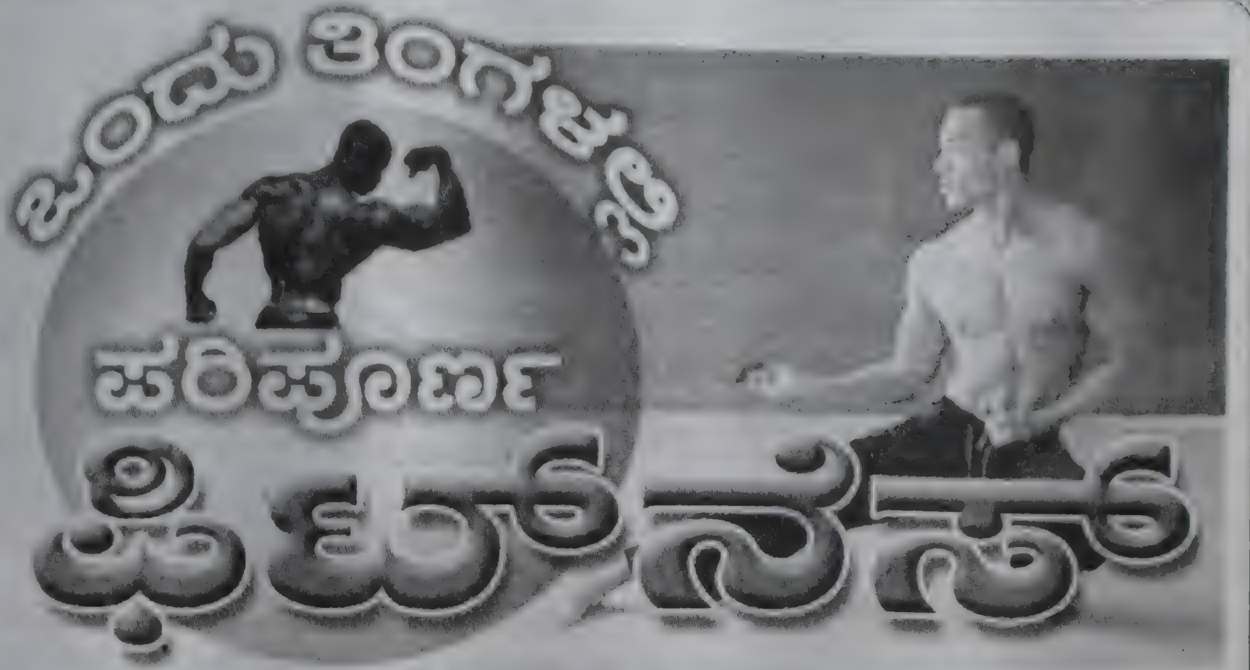
00ರಿಂದ 14: ಜಾಗ್ರತೆ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಡಿ.

15ರಿಂದ 29: ಆಪತ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೆಣಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇನೋ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ವಿಫಲರಾಗಬಹುದು.

30ರಿಂದ 44: ನೀವು ಇತ್ತ ಕಡೆಯೂ ಅಲ್ಲ, ಅತ್ತಕಡೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಕರಾಟೆ ಕಲಿಯಿರಿ. ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಬಿಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

45ರಿಂದ 59: ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೋಬಲ, ಭುಜಬಲಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೂ ಸಾಕು, ಇತರರಿಗೆ (ನಿಮಗಂತೂ ಖಂಡಿತ) ಉಪಯೋಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತೀರಿ.

60ರಿಂದ 77: ನೀವು ತುಂಬಾ ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವ ಆಪತ್ತಿಗೂ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿಫಲ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ! ಹೀಗೇ ಬದುಕಿ - ಬಾಳಿ. ●



ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ವಹಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ 'ಸುಖಮಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ' ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಅನುಭವಿಕ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತುದಾರನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತರಬೇತಿದಾರರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ, ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈಗ ವಯಸ್ಸು 30-35 ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಹುತೇಕರು ಸಂಧಿನೋವು, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ, ಅಶುದ್ಧ ವಾಯು, ನೀರು ಮುಂತಾದವೂ ಕೂಡ ಮಾನವನಿಗೆ ಅಕಾಲಿಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ನೀವು ಕೇವಲ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬುದು ಗೊತ್ತೇ?

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು 'ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲ' ಎಂದು ತೋರಿಸಿದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಇದನ್ನೊಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪಡೆಯಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆ 1 : ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಓಟ

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಏರುತ್ತೀರಿ. ಉತ್ಸಾಹಿ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಓಡಲೂ ಮುಂದಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಹೃದಯ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ? ಹೃದಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎರಡೂವರೆ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ಓಡಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕು? ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್‌ನಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು 'ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್' ಮೇಲೆಯೂ ಓಡಬಹುದು. ಮೊದಲು ಐದು ನಿಮಿಷ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದು (ಕದಮ್-ತಾಲ್) ವಾರ್ಮ್-ಅಪ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಎಡೂವರೆ ಕಿ.ಮೀ. ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಓಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ವೇಗ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರಲಿ. ಓಟ ಮುಗಿಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಅಥವಾ ಚಲಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ.

ಓಟ :

ವಯಸ್ಸು (ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಅತ್ಯುತ್ತಮ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಉತ್ತಮ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಪರವಾಗಿಲ್ಲ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಹೀನಸ್ಥಿತಿ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)
30 - 39	ಗರಿಷ್ಠ 12.53	12.54 - 14.33	14.34 - 15.56	15.57 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು
40 - 49	ಗರಿಷ್ಠ 13.38	13.39 - 15.47	15.48 - 17.11	17.12 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು
50 - 59	ಗರಿಷ್ಠ 15.14	15.15 - 17.19	17.20 - 19.10	19.11 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿರುವ ವಯೋ-ವರ್ಗದ ಎದುರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ!

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಹೀನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮಗಾಗಿ ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಲಹೆಗಾರ ಬ್ರೌನಿಂಗ್ ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆದಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರುವುದನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಭೋಜನದ ನಂತರ 10 ನಿಮಿಷ ತಿರುಗಾಡಿ.

ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ವಾಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.



ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು 'ಉತ್ತಮ' ಅಥವಾ 'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಏಳು ಬಾರಿ 'ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್' ಅಂದರೆ ಧಮನಿ ತಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಓಡುವ ಅಥವಾ ನಡೆಯುವ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವಿರಾಮದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ. ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್‌ಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕಮ್-ಅಪ್ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ. ಈಗ ಅನೇಕ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ನಡಿಗೆಯಿಂದ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ನೀವು ಅಧಿಕ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯ ಸಮಯದ ಗತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈ ಗತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬನ್ನಿ. ಈ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ 'ಅತ್ಯುತ್ತಮ'ವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ನೀವು. ಪ್ರತಿದಿನ ಓಡುವ ಹವ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಗ್ಗದಾಟ ಆಡಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆ 2 : ದಂಡ ಹೊಡೆಯುವ (ಪುಶ್-ಅಪ್) ಪರೀಕ್ಷೆ

ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಎದುರಾಗದು.

ನೀವು ಎಷ್ಟು ಪರಿವರ್ತಿತ ದಂಡ ಹೊಡೆಯಬಲ್ಲಿರಿ?

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಜಮಖಾನೆಯೊಂದನ್ನು ಹಾಸಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಮೊಳಕಾಲೂರಿ, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ, ಭುಜಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸಮತಲವಾಗಿಡುತ್ತ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಮುಂಗೈ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಈಗ ದಂಡ ಹೊಡೆಯಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕೈಗಳಿಂದ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶರೀರದ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದತ್ತ ತನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ನೆಲದಿಂದ ಮೂರು ಅಂಗುಲ ದೂರ ಇರುವವರೆಗೆ ಬಾಗಿ. ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮೇಲಕ್ಕೇಳುತ್ತೀರಿ ಎಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ವಿರಮಿಸಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ದಂಡ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ವಯಸ್ಸು (ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಅತ್ಯುತ್ತಮ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಉತ್ತಮ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಪರವಾಗಿಲ್ಲ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಹೀನಸ್ಥಿತಿ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)
30 - 39	20ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	13 - 19	8 - 12	7 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ
40 - 49	15ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	11 - 14	5 - 10	4 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ
50 - 59	11ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	7 - 10	2 - 6	1 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ದಂಡಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನೋಡಿ.

ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಗೋಡೆಯತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಕೈಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳ ಅಗಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿರಲಿ ಹಾಗೂ



ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಶರೀರದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದೆ, ಮುಖ ಗೋಡೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ಮೂರು ಇಂಚು ದೂರದವರೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ತನ್ನಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದಂಡ ಹೊಡೆಯಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ. ವಾರದಲ್ಲಿ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನದಂತೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು 10 ದಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡತೊಡಗಿದ ಮೇಲೆ, ಒಂದು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಮತ್ತೆ 10 ದಂಡಗಳನ್ನು - ಹೀಗೆ 10 - 10 ದಂಡಗಳ ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ವಾರ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ದಂಡವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಠಿಣವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಗೋಡೆಯ ಬದಲು 'ಕೌಂಟರ್ ಟಾಪ್'ನ್ನು ಬಳಸಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ- 'ಪರಿವರ್ತಿತ ದಂಡ ಹೊಡೆಯುವಿಕೆ'.

ನೀವು 'ಉತ್ತಮ' ಅಥವಾ 'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಾಂಸ-ಖಂಡಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ದಿನ ಪರಿವರ್ತಿತ ದಂಡ ಹೊಡೆಯಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇದನ್ನು 10- 10ರ ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ. ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ದಂಡ ಹೊಡೆಯಿರಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಶರೀರದ ಆಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂಗೈ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳ ಅಗಲಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೂರದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಶರೀರ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಶರೀರದ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು, ನೆಲದಿಂದ ಮೂರು ಇಂಚು ದೂರದವರೆಗೆ ಕೆಳಗೆ ತನ್ನಿ. ಈಗ ಮೇಲೆತ್ತಿ. 10 ದಂಡಗಳ ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

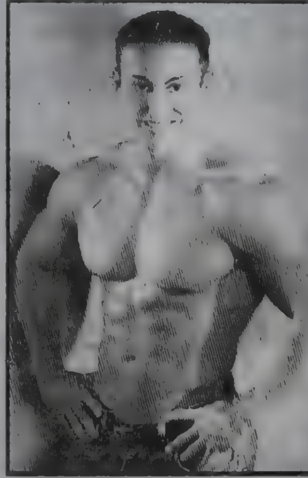
ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಪಾದ ನೆಲದಿಂದ ಆರು ಇಂಚು ದೂರ ಇರುವಂತೆ ಹಿಡಿದು ದಂಡ ಹೊಡೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾದದಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. 10 ದಂಡಗಳ ಮೂರು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ.





ಪರೀಕ್ಷೆ 3 : ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹೇಗಿವೆ?

ನ್ಯೂಜೆರ್ಸಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟೆನ್‌ಹಾಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಫಿಜಿಕಲ್ ಥೆರಪಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಮಾರ್ಕ್ ಕೆಂಪೋಲಿ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಿಷ್ಠ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಸರೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತವೆ.



ನೀವು ಎಷ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆ ಮುರಿ (ಸ್ಟಮಕ್-ಕ್ರಂಚಸ್) ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ? ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸಮತಲವಾಗಿಡಿ. ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯತ್ತ ಚಾಚಿ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಎಳೆತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆಕಾಶದತ್ತ ನೋಡಿ. ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೀಗೇ ಮಾಡಿ, ಎಣಿಸಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ.



ಹೊಟ್ಟೆಮುರಿ (ಸ್ಟಮಕ್ ಕ್ರಂಚಸ್) :

ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ :

ನೀವು 'ಹೀನಸ್ಥಿತಿ'ಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ 'ಅಬ್ಡಾಮಿನಲ್ ಬ್ರೆಸಿಂಗ್' ಎಂಬ ತಂತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸಮವಾಗಿಡಿ. ಸಣ್ಣ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಡಚಿ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಸೊಂಟದ ಭಾರವನ್ನು ವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. 15 - 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಇದೇ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಿ. ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಹೀಗೆ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ 10 - 10ರ ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ನೆನಪಿರಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೆಟ್‌ನ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದೊಂದು ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರಲಿ. ಒಂದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ದಿನ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ವಯಸ್ಸು (ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಅತ್ಯುತ್ತಮ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಉತ್ತಮ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಪರವಾಗಿಲ್ಲ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಹೀನಸ್ಥಿತಿ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ)
30 - 39	42 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು	27 - 41	13 - 26	12 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ
40 - 49	36 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು	23 - 35	9 - 22	8 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ
50 - 59	30ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು	17 - 29	5 - 16	4 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ-ಮುರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನೋಡಿ.

ನೀವು 'ಉತ್ತಮ' ಅಥವಾ 'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಹೊಟ್ಟೆಮುರಿ ಮಾಡಿ. 15 - 15ರ ಮೂರು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ದಿನ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ 'ಅತ್ಯುತ್ತಮ'ವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೈಕಲ್ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎದೆಯತ್ತ ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೀನಖಂಡಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ತಲೆಯ ಕೆಳಗಿರಲಿ. ಆದರೆ ಮೊಳಕೈಗಳು ಕಿವಿಗೆ ತಾಕಬಾರದು. ಬಲಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯತ್ತ, ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ತರುತ್ತ ಎಡ ಭುಜವನ್ನು ಎತ್ತಿರುವ ಮೊಣಕಾಲಿನತ್ತ ತನ್ನಿ. ನಂತರ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಚಾಚಿ. ಪಾದಗಳು ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ಬದಲಿಸುತ್ತ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. 20 ಪುನರಾವರ್ತನೆ (ಎಡ-ಬಲಗಡೆಗಳಿಂದ 10-10) ಗಳನ್ನು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಮಾಡಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆ 4 : ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ

ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಅಥವಾ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪರೂಪ.

ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ದನೆಯ ಅಳತೆಪಟ್ಟಿ, ಟಿಕ್ಸೊಟೇಪ್ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ಸಹಾಯಕರು ಬೇಕು. ಅಳತೆ ಪಟ್ಟಿ ಒಂದು ಇಂಚು ಜಾಗದ ಮೇಲೆ, ಟಿಕ್ಸೊ ಟೇಪ್‌ನಿಂದ ಅಳತೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕಂಟಿಸಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಅಳತೆ ಪಟ್ಟಿಯ 15 ಇಂಚಿನ ಗುರುತು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಬಳಿ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ಸೊನ್ನೆಯ ಗುರುತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ನೇರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ. ಕೈಗಳ ಚಾಚುವಿಕೆಯನ್ನು ನೋಟ್ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳು ಎಷ್ಟು ಇಂಚು ಮುಂದೆ ಬಂದಿವೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.



ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ :

ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ!

ನೀವು ಹೀನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ,

ವಯಸ್ಸು (ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಅತ್ಯುತ್ತಮ (ಇಂಚ್ ಗಳಲ್ಲಿ)	ಉತ್ತಮ (ಇಂಚ್ ಗಳಲ್ಲಿ)	ಪರವಾಗಿಲ್ಲ (ಇಂಚ್ ಗಳಲ್ಲಿ)	ಹೀನಸ್ಥಿತಿ (ಇಂಚ್ ಗಳಲ್ಲಿ)
30 - 39	21 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು	15 - 20	12 - 14	11 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ
40 - 49	20 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು	14 - 19	11 - 13	10 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ
50 - 59	19 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು	13 - 18	10 - 12	9 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಚಾಚಲ್ಪಡುತ್ತವೆ- ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.





ಅದಕ್ಕೊಂದು ವಸ್ತ್ರ ಸುತ್ತಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಅಡಿ ದೂರದವರೆಗೆ ಎತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕಾಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ನೇರವಾಗಿ, ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಈಗ ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದತ್ತ ಇಳಿಸಿ. ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಇರಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ನಂತರವೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ನೀವು 'ಉತ್ತಮ' ಅಥವಾ 'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕುಕುರಾಸನ (ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಆಸನ) ಮಾಡಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮೊಳಕಾಲೂರಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಕೈ ಭುಜಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ (ಪಕ್ಕೆಲುಬು) ಸಮನಾಗಿ ಕೆಳಗಿರಲಿ. ಇದನ್ನು 'ಮೇಜಿನ ಭಂಗಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ 'ಟೇಲ್ ಬೋನ್'ನ್ನು ಆಕಾಶದತ್ತ ಎತ್ತಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ತ್ರಿಕೋಣಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿ. ಪಾದಗಳಿಂದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ. ಆದರೆ ಅವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಲುಪದಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಭಾರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು. 10 ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡುವವರೆಗೆ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಪುನಃ 'ಮೇಜಿನ ಭಂಗಿ'ಗೆ ಬನ್ನಿ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀವು 'ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿ' ಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಯೋಗಾಸನದ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ, ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸಮತಲವಾಗಿಡಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದೆಯತ್ತ ತನ್ನಿ. ಅದನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆ ಕಾಲನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಚಾಚಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು. ಈಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಎಡಗಾಲಿನಿಂದಲೂ ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಕೇವಲ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪಡೆಯಬಹುದು. ●

ರಣಹದ್ದುಗಳ ದುರ್ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಔಷಧಿಗಳು

ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ನಾವು ಎಳೆಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ರಣಹದ್ದುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ದನಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ಜನರು ಅವುಗಳ ದೇಹಗಳನ್ನು ಎಳೆದು ತಂದು ಊರ ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರು. ದನದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೆಲವರು ಸುಲಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರದ ಕೆಲಸ ಹದ್ದು - ಕಾಗೆಗಳದ್ದು. ಅವು ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹರಿದು ಹರಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ದೃಶ್ಯ. ಈ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ರಣಹದ್ದುಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವುಗಳ ಡೊಂಕಾದ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಯಪಡುವಂತೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಉದ್ದನೆಯ ಡೊಂಕಾದ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸತ್ತ ದನದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಿತ್ತು ತರುವ ದೃಶ್ಯ ಭೀತಿ ತರುತ್ತಿತ್ತು.

ಈಗ ಅಂಥ ರಣಹದ್ದುಗಳೇ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಹೋದವು? ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದ್ದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರಣಹದ್ದುಗಳು ಸತ್ತುಹೋಗಿವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಸಾಯಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದಾಯಿತು. ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಆಧಾರ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷಿಮಿತ್ರರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದದ್ದೆಂದರೆ, ಸತ್ತ ಪಶುಗಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮದ್ದುಗಳು ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಈ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಪಶುಗಳ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಪಶುಗಳು ಸತ್ತೇ ಹೋದವು. ಅಂಥ ಪಶುಗಳ ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮ ಔಷಧಗಳು ಶೇಖರಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ತಿನಿಸಿದಾಗ ಅವು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಣಹದ್ದುಗಳ ಮರಣಕ್ಕೆ ಪಶುಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಮದ್ದುಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ಇಂಥದೇ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವೆನು. ಸುಮಾರು 1962-68ರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಕಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ, ಕಪ್ಪೆಗಳ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿರ್ಯಾಣುಗಳು ಇದ್ದರೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದು ನಿಜವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕಪ್ಪೆಯ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದರ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಿಗದೆಹೋದರೆ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿಲ್ಲವೆಂದು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಹಲವಾರು ಸಲ ನಾವು ಕಪ್ಪೆಗೆ ಮೂತ್ರ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಪ್ಪೆಯ ವರ್ಣವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಕಪ್ಪು ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೆ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆಂದು ಸಂಶೋಧಿಸಲಾಗಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಬಾರ್ಬಿಟೋಣ ಕೊಟ್ಟರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೆ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ರಣಹದ್ದುಗಳ ಸಾವೂ ಸಹ ಅಂಥದೇ. ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ನಿಷ್ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಹದ್ದುಗಳೂ ನಶಿಸಿಹೋಗಬಹುದು. ●



ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಕೆಲವರು ಏನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಮತೂಲಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಲೇಖನ

✍ ಎಸ್.ಎಂ.ಗದಗ

ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ!

ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ದಶಕಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಕಸಗುಡಿಸುವುದು ಬಟ್ಟೆ, ತೊಳೆಯುವುದು, ಆಕಳು-ಎಮ್ಮೆಗಳ ಪಾಲನೆ, ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಊಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರು. ಈಗ ಈ ಎಲ್ಲ ಶ್ರಮವನ್ನು ನಾವು 'ಹಣ'ದಿಂದ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ 'ನಮಗೆ ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ'! ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೌಕರರನ್ನು ನೇಮಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ 'ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ' ಕುಂದುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ-ಉತ್ಸಾಹಗಳಿಂದ ತುಂಬಿತುಳುಕಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಯುವ ಜನಾಂಗ, ಒಣಮೋರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದೆ. 30 ವರ್ಷ ದಾಟುತ್ತಲೇ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗಳ ಸಮಸ್ಯಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಧಡೂತಿನ: ನಾವು ದುಡಿದ ಹಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು 'ಉಳಿತಾಯ' ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೆ? ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮೇದಸ್ಸು ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹಣದ ಉಳಿತಾಯ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಉಳಿತಾಯ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ! ಮೇದಸ್ಸು, ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 16ರಿಂದ 18ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು 30ರಿಂದ 35ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು ದಢೂತಿತನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಹಲವು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ದಢೂತಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು:

1. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
2. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ನೌಕರರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸ.
4. 30ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ (ಕೇವಲ ತನಗಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ)
5. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಿ-ಮೆನ್‌ಸ್ಟುಎಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಹಾಗೂ ಮೆನೆಪಾಜಲ್ ಏಜ್.
6. ಥೈರೈಡ್‌ನ ತೊಂದರೆ.
7. ಆಲಸ್ಯತನ, 'ನಾನು ಹೀಗೇ ಇರೋದು, ಯಾರು ಏನನ್ನುತ್ತಾರೆ?' ಎಂಬ ಭಾವನೆ.
8. 'ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಖಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ, ಹೊರಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನೋಣ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ.
9. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶ (ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ).
10. ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗಿಂತ ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು.
11. ಇತರರಿಗೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿ ತಾನು 'ಹಿರಿಯ'ನೆಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
12. 'ಟೈಮ್ ಪಾಸ್'ಗೆಂದು ಸದಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು.



13. ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಊಟ ಮಾಡುವುದು.
14. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಜ್ಯೂಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ.
15. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವುದು.
16. ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.
17. 'ಆಹಾರ ಉಳಿಸಿದರೆ ಕೆಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದು.
18. ಅನುವಂಶೀಯತೆ.
19. ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ, ಮಿತ್ರರಿಗೆ 'ಕಂಪನಿ' ಕೊಡಲು ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವುದು.
20. 'Life is short' ಎಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಂದುಂಡು ಸಾಯಬೇಕೆಂಬ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ.
21. ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ 'ಪಾರ್ಟಿ' ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

ದಢೂತಿತನದ ಪ್ರಕಾರಗಳು:

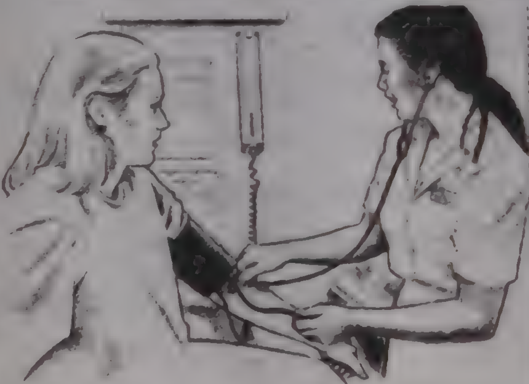
1. ಲೊಕೆಲೈಜ್ ಒಬೆಸಿಟಿ: ಶರೀರದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಉದಾ: ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಪ್ರೈಮರಿ ಒಬೆಸಿಟಿ: ಅಧಿಕ ಭೋಜನ ಸೇವನೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆ.
3. ಸೆಕೆಂಡರಿ ಒಬೆಸಿಟಿ: ಔಷಧಿಗಳ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ.



4. ಕಂಪಲರಿ ಒಬೆಸಿಟಿ: ಪ್ರಸವ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಂತರ.

ದಢೂತಿತನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

1. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
2. ಮಧುಮೇಹ
3. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಪಕ್ಷವಾತ)
4. ಉಸಿರಾಟ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ
5. ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
6. ದಿನಪೂರ್ತಿ ಆಲಸ್ಯದ ಅನುಭವ
7. ಬೇಗ ದಣಿವಾಗುವುದು, ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕುವುದು.
8. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
9. ಕಿಡ್ನಿ, ಕೆನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಲೇಡರ್ ಸ್ಟೋನ್; ವೆರಿಕೊಸ್ ವೇನ್ ಹಾಗೂ ಹರ್ನಿಯಾ ಉಂಟಾಗುವುದು.



10. ಎಲ್ಲರಿಂದ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ.
11. ಬಂಜೆತನ (ಗರ್ಭಾಶಯ, ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ).
12. ಗರ್ಭಪಾತ, ಮೆನೊಪಾಜ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.
13. ಚರ್ಮರೋಗ, ಶರೀರದ ದಪ್ಪ ಅಂಗಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಘರ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಗಜಕರ್ಣ, ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
14. ಹೀನ ಭಾವ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆದರ್ಶ ತೂಕ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು?

ಭಾರತೀಯ ಮಾನಕದ ಪ್ರಕಾರ ಐದು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಹುಡುಗಿಯರ ಶರೀರ ತೂಕ 48 ಕೆ.ಜಿ., ಮಹಿಳೆಯರು 50 ಕೆ.ಜಿ. ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು 54ರಿಂದ 60 ಕೆ.ಜಿ. ಇರಬೇಕು. ಐದು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಹುಡುಗರ ತೂಕ ಕನಿಷ್ಠ 55 ಕೆ.ಜಿ. ಇರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಮುಂದೆ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗುಲದ ಎತ್ತರಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಇರಬೇಕು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ 35ರಿಂದ 40 ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಏಳು ಕೆ.ಜಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಎಂದರೇನು?

ವಾಹನ ಚಾಲನೆಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ ಶರೀರ ಚಾಲನೆಗೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯ. ಅದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕು ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಕಿಶೋರರು, ಪ್ರೌಢರು, ವೃದ್ಧರು, ಬುದ್ಧಿ ಜೀವಿಗಳು, ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಮಂದಿಗೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಲಾಭವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಾನಿಯೂ ಆಗಬಹುದು.

ಭೋಜನದ ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಾದಂತೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಏರು ಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಥ್ಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕು

ತುಪ್ಪ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅನ್ನ, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೇಕ್, ಸಮೋಸಾ ಮುಂತಾದ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಸಾಬೂದಾನಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಶ್ರೀಖಂಡ, ಬಾಸುಂದಿ, ಲಸ್ಸಿ, ಮಾವಿನ ರಸದಂಥ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲಿ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.



ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

1. ನಿಮ್ಮ ನಿಯಮಿತ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ.
2. ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ.
3. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.
4. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.
5. ನಾರು ಹಾಗೂ ಸಲಾಡ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.
6. ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ತಿನ್ನಬೇಡಿ.
7. ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.
8. ಅತಿಯಾದ ಉಪವಾಸ ಬೇಡ.
9. ಸಮತೂಲಿತ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಭೋಜನ ಸೇವಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.
10. ಮನೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಬಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ನೀರು ತುಂಬುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿ.
11. ಆಟ ಆಡಿ, ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಮಾಡಿ, ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗಿ. ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ 100 ಹೆಜ್ಜೆ ತಿರುಗಾಡಿ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
12. ತಿನ್ನುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೆನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ.
13. ದಿನನಿತ್ಯ ಭೋಜನ ಸಮಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ.
14. ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.
15. ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಭೋಜ್ಯಗಳ ರುಚಿಯ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ.
16. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸಮತೂಲಿತ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿರಲಿ.

ದಢೂತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು

ದಢೂತಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕ ವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಕೆಲವು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

1. ನಾನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
2. ಇತರರು ಎಷ್ಟೇ ತಿಂದರೂ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆ?
3. ನಾನಂತೂ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
4. ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಾಕಾಯಿತು. ಇನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನೋಣ.
5. ಹೇಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ, ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ, ನೌಕರಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಇನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡುವುದು?
6. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಇರುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್ ಯಾಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ.

1. ನೀವು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಯುವಕರಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದು.
2. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸುಗಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
3. ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರಲು ಇದೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ.
4. ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
5. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧ ಹವೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 417 ಗ್ರೇನ್‌ನಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 1830 ಗ್ರೇನ್‌ನಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
6. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂತೀಯತೆ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
7. 'ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್'ಗಾಗಿ ದಿನವಿಡೀ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
8. ಮನೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾದಿಸುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 10-15 ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ 400-500 ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನೆನಪಿಡಿ: ದಢೂತಿತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಇವೆಯಾದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ●

ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನಿ

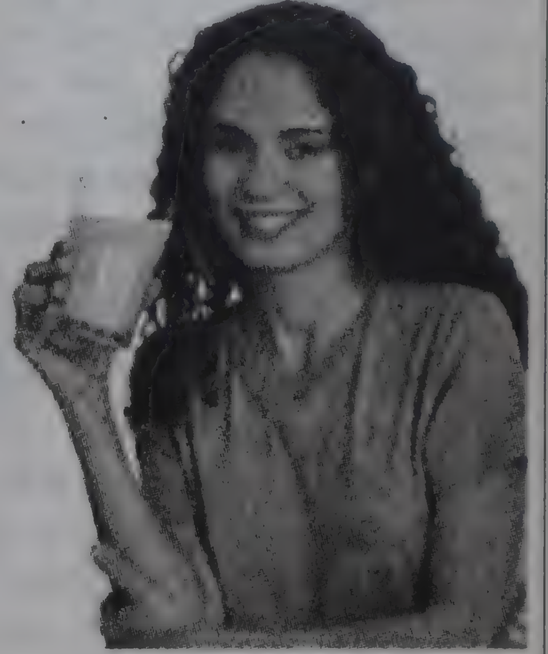
ಅತಿಯಾದ ದೇಹ ತೂಕವು ಹಲವಾರು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಈ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅನೇಕರು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಡಯಟಿಂಗ್, ಔಷಧಿ, ಉಪವಾಸ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಲಾಭ ದೊರೆತ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ತುಂಬಾ ವಿರಳ. ಆದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿಂದೂ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಸರಳ ವಿಧಾನ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಇಲ್ಲಿವೆ ಅಂಥ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು

1. **ಪಿಜ್ಜಾ:** ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಲೈಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 190, ಮೆದಸ್ಸು ಏಳು ಗ್ರಾಂ.

   ನೀವು ಪಿಜ್ಜಾ ಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ತಾಜಾ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಜ್ಜಾದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೈಲವನ್ನು ಪೇಪರ್ ನ್ಯಾಪಕಿನ್ ಮೂಲಕ ಒಣಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಲೈಸ್‌ನಲ್ಲಿ 45 ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

2. **ಸೂಪ್:** ಶಾಕಾಹಾರಿ ಸೂಪ್; ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ 81 ಮತ್ತು ಮೆದಸ್ಸು ಒಂದು ಗ್ರಾಂ.

ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಊಟ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ, ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಶಾಕಾಹಾರಿ ಸೂಪ್ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ 100 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸಿದರೂ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 10 ಪೌಂಡ್ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಂಶೋಧಕ ಬಾರ್‌ಬಾರ್ ರೋಲ್ಸ್ ಹೇಳುವಂತೆ, "ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಪಾನೀಯ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಚನವಾಗಲು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುನ್ನ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೂಪ್ ಅಥವಾ ಮೇದಸ್ಸು ರಹಿತ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು."

3. **ಸಾಲ್ಸಾ:** ಪ್ರತಿ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು 0 ಗ್ರಾಂ.

ಇದು ಕೇವಲ ಚಿಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಅದ್ದಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಅಲ್ಲ. ಹುರಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೀನು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಮೇದಸ್ಸುಯುಕ್ತ ಸಾಸನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಸಾಲ್ಸಾ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿ.

4. **ತಾಜಾ ಸೋಯಾಬಿನ್:** ಪ್ರತಿ 2/3 ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 51 ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು ಮೂರು ಗ್ರಾಂ.

ಸೋಯಾಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುದಿಸಿರುವ ಸೋಯಾಬಿನ್ ಕಾಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಸೋಯಾಬಿನ್‌ನ್ನು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಿನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಈ ವಿಧಾನ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ.



5. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಪ್ರತಿ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ 56 ಮೇದಸ್ಸು 0 ಗ್ರಾಂ.

6. ಬ್ರೇನ್ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್: ಪ್ರತಿ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 128 ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು ಒಂದು ಗ್ರಾಂ.

7. ಜೋಳ: ಪ್ರತಿ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 31, ಮೇದಸ್ಸು ಸೊನ್ನೆ ಗ್ರಾಂ.

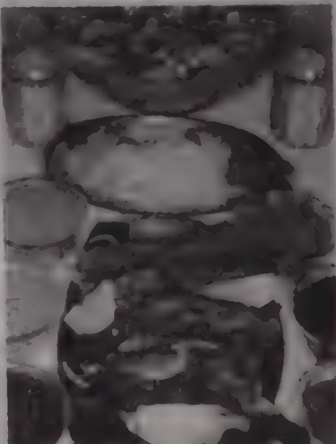
ಹಸಿಯಾದ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. 'ನಾನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಂದೆ' ಎಂಬ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಭೋಜನಕ್ಕಿಂತ ನೆನೆದ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಒಂದು ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ ನೆನೆದ ಅಥವಾ ಹುರಿದ ಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬಾದಾಮ್ ಇಡಿ. ಆಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನೆನೆದ - ಹುರಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು ವಾಸ್ತವಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

8. ಮೀನು: ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಔನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 99 ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು ಒಂದು ಗ್ರಾಂ.

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಚಿಕನ್‌ಗಿಂತ ಮೀನು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ನಿಧಾನ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಸೆರೊಟೊನಿನ್ ಎಂಬ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಮೆದುಳಿನ ರಸಾಯನವೂ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಡ್ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಹಸಿವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

9. ಜವೆಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು: ಪ್ರತಿ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 138, ಕೊಬ್ಬು ಎರಡು ಗ್ರಾಂ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 38 ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ, ಅತ್ಯಂತ ಸಂತುಷ್ಟಿ ಭಕ್ಷ್ಯ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮೀನು ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಎಂದೂ ಆ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಬೋಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಮತ್ತೊಂದು ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ - ಹೆಚ್ಚು ದೇಹ ತೂಕ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅಂದು ಅವನಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.



10. ಬೀನ್ಸ್: ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 90-115, ಮೇದಸ್ಸು ಒಂದು ಗ್ರಾಂ.

ಚನ್ನಂಗಿ, ಬಟಗಡಲೆ, ಅವರೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ 4-6 ಗ್ರಾಂ. ನಾರು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾರು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಹಸಿವಾಗುವುದೂ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ, ನಾರುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

11. ನೆಲಗಡಲೆ: ಕ್ಯಾಲೋರಿ 170, ಮೇದಸ್ಸು 13 ಗ್ರಾಂ.

12. ನೆಲಗಡಲೆ ಬೆಣ್ಣೆ: ಪ್ರತಿ ಚಮಚ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 95, ಮೇದಸ್ಸು ಎಂಟು ಗ್ರಾಂ.

13. ಆಲಿವ್ ತೈಲ: ಪ್ರತಿ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 120, ಮೇದಸ್ಸು 14 ಗ್ರಾಂ.

ಮೇದಸ್ಸುಯುಕ್ತ ಭೋಜನ, ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಂದಾಜಿಸುವುದು? ಆದ್ದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಮೇದಸ್ಸುಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

14. ಮಸಾಲೆ: ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಸೊನ್ನೆ ಗ್ರಾಂ.

ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ತೈಲ ಮತ್ತು ಎರಡು ಭಾಗ ವಿನೆಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ನೋಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಬಡೆ ಸೋಂಪು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. 'ಜಾನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವೆಬ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಸೆಂಟರ್'ನ ಪ್ರಬಂಧಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಚೊಸ್ಕಿನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಲಾಡ್ ಏನೊ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

15. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು: ಪ್ರತಿ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 49-60, ಮೇದಸ್ಸು ಇಲ್ಲ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವೂ ಹೌದು, ಡಯಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಲಾಭಕಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ಬೇಗ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

16. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿ ಎಸಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ನಾಲ್ಕು, ಮೇದಸ್ಸು 0 ಗ್ರಾಂ.

17. ಮೇದಸ್ಸು ರಹಿತ ಮೊಸರು: ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರತಿ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ 100, ಕೊಬ್ಬು 0 ಗ್ರಾಂ.

18. ಮೇದಸ್ಸು ರಹಿತ ಹಾಲು: ಪ್ರತಿ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 102, ಮೇದಸ್ಸು 0 ಗ್ರಾಂ.

19. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಪ್ರತಿ ಔನ್ಸ್‌ಗೆ 70 ಕ್ಯಾಲೋರಿ. ಮೇದಸ್ಸು ಐದು ಗ್ರಾಂ.

'ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ತೆನೆಸಿ'ಯ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಮೈಕೆಲ್ ಬಿ. ಜೆಮೆಲ್ ಪ್ರಕಾರ - ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 1,000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ದೇಹ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 11 ಪೌಂಡ್ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಮೇದಸ್ಸುಯುಕ್ತ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿತ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದಿಂದ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ದೂರ ಇರಬಹುದು.

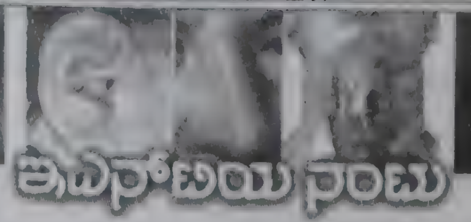
20. ಝಿಂಗಾ ಮೀನು: ಪ್ರತಿ ಐದು ಝಿಂಗಾ ಮೀನಿಗೆ 100 ಕ್ಯಾಲೋರಿ. ಮೇದಸ್ಸು 0 ಗ್ರಾಂ.

21. ಒಣ ಅಕ್ರೋಟ ಕಾಯಿ: ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಕಾಯಿಗಳಿಗೆ 83 ಕ್ಯಾಲೋರಿ. ಮೇದಸ್ಸು 0 ಗ್ರಾಂ.

ನೀವು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಸೇವಿಸಿ. ಇವು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ನಾರು ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ಪ್ರಾಣಘಾತಕ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

22. ಬಿಸಿ ಸಾಸ್: ಪ್ರತಿ ಚಮಚದಲ್ಲಿ 1.6 ಕ್ಯಾಲೋರಿ. ಮೇದಸ್ಸು 0 ಗ್ರಾಂ.

ನಿಮ್ಮ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೇದಸ್ಸುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಒಣ ಖಾರದ ಸಾಸ್ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿ, ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯೂಬೆಕ್‌ನ ಲೆವಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಯೋಗವೊಂದು ಈ ಕ್ರಮ ಸರಿ ಎಂದು ಸಾರಿದೆ. ●



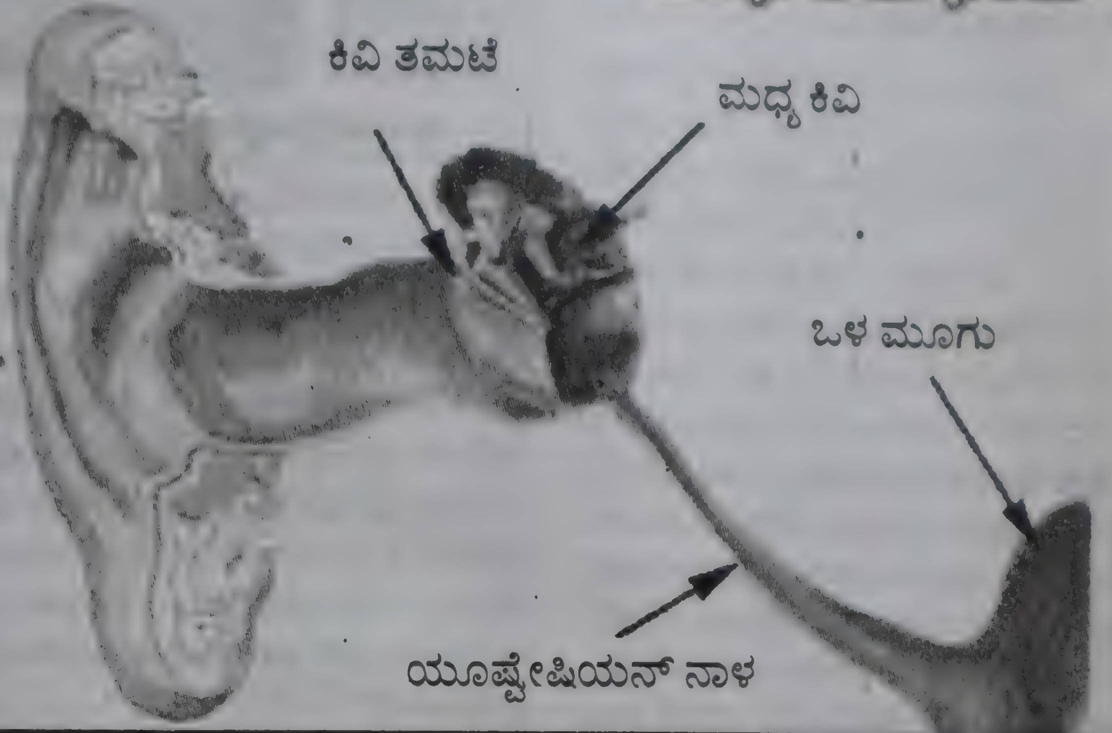
● ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು

ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳೂ, ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೊರಕಿವಿಯ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈತನಕ ಕಿರುಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ರೋಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಇದು, ವಿಪರೀತ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ರೋಗಿಗೆ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

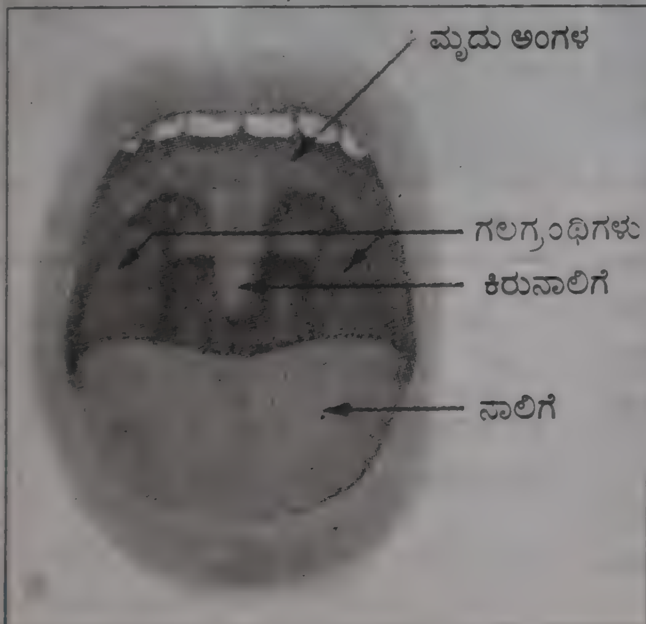

ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಮಧ್ಯಕಿವಿ



ಇದು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಾದರೂ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗೂ, ಗಂಟಲಿಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ತರುವ ಯೂಷ್ಟೇಷಿಯನ್ ನಾಳ (Eustachean tube) ಪುಟ್ಟದಾಗಿಯೂ, ಅಗಲವಾಗಿಯೂ, ಹೆಚ್ಚು ನೇರವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳು ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಎರಡೂ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು

ಬಹುತೇಕ ಬಾರಿ, ಇತರೆಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸೋಂಕು, ಯೂಷ್ಟೇಷಿಯನ್ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಮಧ್ಯಕಿವಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.



ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅಡಿನಾಯ್ಡ್, ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳ (Tonsills) ಊತದಿಂದ ತಡೆಯಾಗಿ ಸೋಂಕಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಮಧ್ಯಕಿವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಂದಾಗುವ ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲುರಿತ, ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು ಕಿವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮೂಗು ಸೇದುವುದರಿಂದ, ಸೋಂಕು ಯೂಷ್ಟೇಷಿಯನ್ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಕಿವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಈಜುವಾಗ, ನೀರು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಳಸೇರಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಕಿವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿಗೆ ಅದು ಮಲಗಿದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದರೆ, ಕಲ್ಮಷಗೊಂಡ ಹಾಲು ಯೂಷ್ಟೇಷಿಯನ್ ನಾಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅಡಿನಾಯ್ಡ್ ಇಲ್ಲವೇ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯುವಾಗ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ, ಗಂಟಲಿನ ಸೋಂಕಾಗಿ ಕಿವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಹೊರಕಿವಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಇತರ ಕಾರಣದಿಂದ ಏಟಾಗಿ ಕಿವಿತಮಟೆ ಒಡೆದುಹೋಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಬಹುದು. ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿ, ದೇಹದ ಇತರ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಮಧ್ಯಕಿವಿಗೆ ಹರಡಿಯೂ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕಾಗಬಹುದು. ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಹಾರುವಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಈಜಲು ಧುಮುಕುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡದ

ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು ಯೂಸ್ಟೇಷಿಯನ್ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಮಧ್ಯಕಿವಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ರೋಗದ ಹಂತಗಳು

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೂಸ್ಟೇಷಿಯನ್ ನಾಳ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ, ಮಧ್ಯಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಕೆ ತುಂಬಿ, ಅದು ಕಿವಿತಮಟೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಈ ಸ್ರವಿಕೆ ಲೋಳೆಯಂತಿದ್ದು ನಂತರ ಕೀವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೀವು ತುಂಬಿ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವುಂಟಾಗಿ, ಈ ಕೀವು ಹೊರಕಿವಿಗೆ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ನೀಡುವಿಕೆಯಿಂದ ರೋಗ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಟೆಂಪೋರಲ್ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ಮ್ಯಾಸ್ಟಾಯಿಡ್ ಮೂಳೆಯೊಳಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ, ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

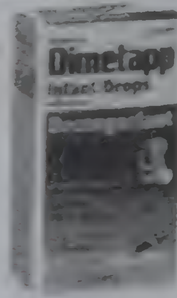
ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

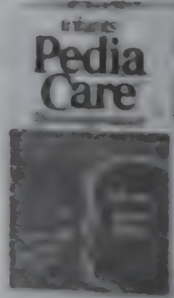
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು, ಮೇಲಿನ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ಸೋಂಕುಂಟಾದ (ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆವರೆಗೆ) ಬಳಿಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ಯೂಸ್ಟೇಷಿಯನ್ ನಾಳವು ಮುಚ್ಚಿ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯು ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ನೋವು, ಕಿವುಡು, ಗುಂಯ್‌ಗುಟ್ಟುವ ಶಬ್ದ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರ, ಆಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕಿವಿತಮಟೆಯು ಕೆಂಪಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವುಂಟಾಗಿ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋರುವ ಸ್ರವಿಕೆ ಮೊದಲು ರಕ್ತಸಿಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಕೀವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ, ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು. ಎರಿತ್ರೋಮೈಸಿನ್, ಆ್ಯಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ







ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಹನಿಗಳು

ಐದಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೀಡಬೇಕು. ಔಷಧಿ ನೀಡಿದ 48 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಕಿವಿಯ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದರ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಹನಿಗಳನ್ನು (decongestant drops) ನೀಡಬೇಕು. ಇವು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ತುಂಬು ವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸ ಹಾಗುದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲೂ ಕೆಲವು ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯ ಹನಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಿವಿಯ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಒರೆಸಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಿರಿಂಗೋಟಮಿ (Myringotomy) ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ



ಮಿರಿಂಗೋಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಕಿವಿ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ನಾಳದ ಅಳವಡಿಕೆ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆವಳಿಕೆ ನೀಡಿ, ಉಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಕಿವಿತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸೀಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಕೀವು ಹೊರಹೋಗಿ, ರೋಗವು ಗುಣಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿನೋವು ವಿಪರೀತವಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಕಿವಿತಮಟೆ ಉಬ್ಬುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಪಾಲದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವ (ಉದಾ: ಮ್ಯಾಸ್ಟಾಯಿಡ್ ಉರಿತ) ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ, ತೀವ್ರ ಸೋಂಕು, ಉರಿತಗಳಿದ್ದು, ಕಿವಿತಮಟೆಯಲ್ಲಾದ ರಂಧ್ರ, ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ರವಿಕೆಯು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ಜೀವಿರೋಧಕ ಮೊದಲಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ರೋಗ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ

ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ನೆಗಡಿ, ಗಲಗ್ರಂಥಿಯುರಿತ, ಸೈನುಸೈಟಿಸ್, ಗಂಟಲುರಿತ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ, ಅಂತೆಯೇ ಅವು ಉಂಟಾದಾಗ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ರೋಗ ಬಂದಿರುವವರು ಈಜಲು ಹೋಗಬಾರದು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೋಗದಂತೆ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ರೋಗವು ಗುಣಹೊಂದಿದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಅದು ಮಲಗಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರದೆ, ಕತ್ತನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಅಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿರದ ಕಾರಣ ಅದನ್ನೂ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

ಕಿವಿ ಸೋರುವಾಗ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲೆಂದು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ, ಗಿಡದ ರಸ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

●

ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಲೆ-2

ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಿಂದ 70ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಋತುವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವವರು ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಋತುವೇದನೆಯು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದೆಂದರೆ, ಆಕೆ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲೂ ಅಸಮರ್ಥಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವಿಕೆ, ಬೆವರುವಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು ಮುಂತಾದ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

✍ ಡಾ. ಮಮತಾ ಎಲ್.ಎನ್.

ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಎರಡನೆಯ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ - ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಥವಾ ಋತುವೇದನೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿನ ನೋವು ಹಾಗೂ ಅಸೌಖ್ಯತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನಿಸಿದರೂ ಅತಿಯಾದ ನೋವು ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ಅಸೌಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಋತುವೇದನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಋತುವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಿಂದ 70ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಋತುವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವವರು ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಋತುವೇದನೆಯು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದೆಂದರೆ, ಆಕೆ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲೂ ಅಸಮರ್ಥಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವಿಕೆ, ಬೆವರುವಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು ಮುಂತಾದ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಈ ನೋವು ಮುಟ್ಟಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ನಂತರ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು.

ಋತುವೇದನೆಯನ್ನು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಋತುವೇದನೆ (Primary Dysmenorrhoea)
2. ತರುವಾಯದ ಋತುವೇದನೆ (Secondary Dysmenorrhoea)

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಋತುವೇದನೆ: ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುವ ಋತುವೇದನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಋತುವೇದನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಮತಿಯಾದನಂತರ ಕೆಲವು ಚಕ್ರಗಳು ವೇದನಾ ರಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ನಂತರ ಆರರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಋತುವೇದನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಈ ಋತುವೇದನೆಯು ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಆಕೆ ತಾಯಿಯಾದ ನಂತರ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಂತುಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಾಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು: ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಋತುವೇದನೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಪ್ರೊಸ್ಟಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಎಂಬ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರೊಸ್ಟಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವದಲ್ಲದೆ ತಲೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತದಿಂದಲೇ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಳುಕಿನ ರೀತಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಗೊಂಡು ಗರ್ಭಕೋಶದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮುಂತಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸೌಖ್ಯತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೊಸ್ಟಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳು ಫ್ಯಾಟೀ ಆಸಿಡ್‌ಗಳೆಂಬ ಮೂಲಾಣುವಿನಿಂದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಫ್ಯಾಟೀ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುವೇದನೆ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು





ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಋತು ವೇದನೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಜೆಸ್ಟಿ ರೋನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪಾತ್ರವೂ ಋತುವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ತರುವಾಯದ ಋತುವೇದನೆ: ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದೋಷ ಅಥವಾ ರೋಗವಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಋತುವೇದನೆಯನ್ನು ತರುವಾಯದ ಋತುವೇದನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಋತುವೇದನೆಯು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 30ರಿಂದ 50 ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಇಲ್ಲದ ನೋವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಋತುವೇದನೆಯು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಋತುವೇದನೆಯಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲ.

ತರುವಾಯದ ಋತುವೇದನೆಯು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ನಡವಳಿಕೆಯ ವಿಧಾನ ಅಥವಾ ಮನೋ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಋತುವೇದನೆಯನ್ನು ಮನೋಜನ್ಯ ಋತುವೇದನೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅಸಂತುಷ್ಟ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು: ತರುವಾಯದ ಋತುವೇದನೆಯು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಜನನಾಂಗದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ರೋಗಸ್ಥಿತಿಗಳೆಂದರೆ :

1. ಅಂತರ್ಗರ್ಭೀಕರಣ (ಎಂಡೊ ಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್)
2. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅವಯವಗಳ ಉರಿತ
3. ಗರ್ಭಕೋಶದ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಒಳಪದರದ ಗಡ್ಡೆಗಳು.
4. ಜನನಾಂಗಗಳ ರಚನಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳು.
5. ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕಿರಿದಾಗುವಿಕೆ.
6. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅವಯವಗಳ ತೀವ್ರ ಪರಿಚಲನೆ.
7. ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗಿನ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು.

1. ಅಂತರ್ಗರ್ಭೀಕರಣ: ತರುವಾಯದ ಋತುವೇದನೆಗೆ ಇದೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ರಚಿತವಾಗುವ ಒಳಪದರವನ್ನು ಅಂತರ್ಗರ್ಭ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಂತರ್ಗರ್ಭವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ (ಉದಾ: ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪಾರ್ಶ್ವನಾಳಗಳು, ಅಂಡಾಶಯ ಇತ್ಯಾದಿ) ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಿಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಂತರ್ಗರ್ಭೀಕರಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಅಂತರ್ಗರ್ಭವು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಸಿದು ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಗರ್ಭಗೊರಳು ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಪದರು ಹೊರಹೋಗಲು ಆಗದೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಗಡ್ಡೆಗಳಂತೆ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಅತೀವ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಹಿಗ್ಗಲ್ಪಟ್ಟು ಹೊರಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ - ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಕೂಡ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇಂಥವರು ಬಂಜೆತನ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಅಧಿಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತರ್ಗರ್ಭೀಕರಣದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ನಾಶಹೊಂದಿ ನಾರು ಅಂಗಾಂಶದ ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಲ್ಲ.

2. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅವಯವಗಳ ಉರಿತ: ಜನನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಸಹ ಋತುವೇದನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಜ್ವರ, ಚಳಿ, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಬಿಳಿಸೆರಗು ಮುಂತಾದ ಇತರ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಜೊತೆಗೂಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ನೋವು ಮತ್ತು ಕೊಂಚ ಸ್ರಾವ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸೋಂಕನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ನಾಶಹೊಂದಿ ಕಲೆಗಳಾಗಿ ಬಂಜೆತನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸೋಂಕು ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು.

3. ಗರ್ಭಕೋಶದ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಒಳಪದರದ ಗಡ್ಡೆಗಳು: ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಆಚೆಗಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಾದ ಪದರವನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗರ್ಭ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನಾಯುಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ರಸವಿಶೇಷದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾರು ಗಡ್ಡೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಅವಯವಗಳಾದ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಮಲದ್ವಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳೂ ಸಹ ಋತುವೇದನೆಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು.

ಅಂತರ್ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಶದ ರೀತಿಯ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕೋಶ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಗರ್ಭಕೋಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸುವುದರಿಂದ ಋತುವೇದನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

4. ಜನನಾಂಗಗಳ ರಚನಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳು: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ರಚನೆಯಾಗದೆ ಒಂದು ಭಾಗವು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಿನ್ನಭಾಗಕ್ಕೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ ಭಾಗದ ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಪದರವು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರಲಾಗದೆ ಉಳಿದು ಅದರಿಂದ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ.

5. ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕಿರಿದಾಗುವಿಕೆ: ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಭಾಗವೇ ಗರ್ಭಗೊರಳು. ಈ ಗರ್ಭಗೊರಳು ಕಿರಿದಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಮೂಲಕ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವವು

(69ನೇಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮನೋಗಾಥೆ

ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ವಿಚಿತ್ರ ಮನಸ್ಸು



ವಿಲಾಸಿನಿ ಮತ್ತು ಗೋಪಾಲರ ವಿವಾಹವಾಗಿ ಏಳು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ವಿಲಾಸಿನಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವಯಸ್ಸಾದರೆ ಗೋಪಾಲನಿಗೆ ಮೂವತ್ತೆರಡು. ದಂಪತಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಗೋಪಾಲನಿಗೆ ಸ್ವಂತ ಉದ್ದಿಮೆ ಇದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಯ ವ್ಯವಹಾರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ವಿಲಾಸಿನಿಯ ತಂದೆಯ ಮನೆಗೆ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಗೋಪಾಲ. ಆಗ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆದು ಪ್ರೇಮವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿತ್ತು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಇವರ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ವಿರೋಧವಿತ್ತು. ಆದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಭಯ ಪಡದ ಇವರು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಆಗಮನದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಎರಡೂ ಸಂಸಾರದವರು ಮರೆತು, ಬಂದು - ಹೋಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಗೋಪಾಲನ ಮನೆಯವರು ಯಾರೂ ಇವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಸನಿಹ ಸೇರಿಸಲಿಲ್ಲ. ವಿಲಾಸಿನಿಯ ಮನೆಯವರು ಅಂತರ್ಜಾತಿಯ ವಿವಾಹ ಮರೆತು ದಂಪತಿಗಳ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು-ಹೋಗುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ನನಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಬಂತು. ಒಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ದೂರವಾಣಿ ಹಿಡಿದು

"ಹಲೋ" ಅಂದೆ.

"ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷರವರಾ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು?" ಕೇಳಿತೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಧ್ವನಿ.

"ಹೌದು. ಅವರೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು" ಅಂದೆ

"ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು" ಅವಸರವಿತ್ತು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ.

ನಾನು ನನ್ನ ಡೈರಿ ನೋಡಿ "ಇನ್ನೂ ಐದು ದಿನ ನನಗೆ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಂತರ ಬನ್ನಿ" ಅಂದೆ.

"ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಅರ್ಜೆಂಟಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲೇಬೇಕು. ಐದು ದಿನ ಕಾಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಅವಸರದ ಜೊತೆ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಇತ್ತು.

"ಆಯಿತು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದೂವರೆಗೆ ಬನ್ನಿ" ಅಂದೆ

"ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್" ದೂರವಾಣಿ ನಿಂತಿತು.

ಹೇಳಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲಾಸಿನಿ ಗೋಪಾಲನ ಜೊತೆ ಬಂದಳು. ಪತಿ ನನ್ನಂತೆ ಕಪ್ಪಗೆ ದಪ್ಪಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಪತ್ನಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದಳು.

"ನಾನು ವಿಲಾಸಿನಿ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದೆ" ತನ್ನ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದಳು.

"ಹೇಳಮ್ಮ, ಏನೋ ಅರ್ಜೆಂಟ್ ಅಂದಿರಿ?" ಕೇಳಿದೆ.

ತನ್ನ ವಿವಾಹ ಚರಿತ್ರೆ ಹೇಳಿ ನಂತರ,

"ನಾನು ಸಾಲದೆಂದು ನನ್ನ ಗಂಡ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬೇಕಂತೆ. ಅವರನ್ನೂ ನಾನೇ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕಂತೆ"

ನನಗೆ ಆಕೆ ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ.

"ಅಂದರೆ?"

"ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ಬೇಕಂತೆ" ಅಂದಳು ವಿಷಾದವಾಗಿ ನಗುತ್ತ.

"ಯಾರದು?"

"ನನ್ನ ತಂಗಿ"

"ಅವರ ವಯಸ್ಸು?"

"ನನಗಿಂತ ಮೂರು ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವಳು"

"ಅಂದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಎಂದಾಯಿತು"

"ಏಕಂತೆ?"

ಈಗ ಗೋಪಾಲ ಉತ್ತರಿಸಿದ.

"ನಾನು ಮತ್ತು ಅರ್ಚನ..."

"ಅರ್ಚನ?"

"ಅದೇ ವಿಲಾಸಿನಿ ತಂಗಿ"

"ಸರಿ. ಮುಂದುವರಿಸಿ"

"ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಮದುವೆಯಾದಂದಿನಿಂದ ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಇದ್ದೇವೆ. ಆಕೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಸದಾ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬೆಳೆದವಳು ಆಕೆ. ನನಗೆ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗಿದೆ."

"ಎಲ್ಲಿಗೇ ಹೋಗಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವಳನ್ನೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ನನಗಿಂತ ಅವಳೇ ಇವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರ. ಈಗಲೇ ನನಗೆ ನನ್ನ ತಂಗಿ ಸವತಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ" ಅಂದಳು ವಿಲಾಸಿನಿ.

ನಾನು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದುದರಿಂದ ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು.

"ಅವಳ ಕೆನ್ನೆ ಹಿಂಡುವುದು, ತಲೆ ನೇವರಿಸುವುದು ನನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಚಿಕ್ಕವಳಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂದೂ, ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯ ರೀತಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆಂದೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಯಾರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ?"

"ಅರ್ಚನ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ?"

"ಅವಳನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿಲ್ಲ" ಎಂದಳು.

"ಮತ್ತೆ?"

"..."

"ಹೋಗಲಿ, ಈಗ ಯಾಕೆ ಈ ತೀರ್ಮಾನ?" ಗೋಪಾಲನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

"ನಮಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು. ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ನನಗೆ ಆಪರೇಷನ್ನೂ ಆಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಚನ ಬೇಕಂತೆ" ವಿಲಾಸಿನಿ ದೂರಿದಳು.

"ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವೂ ಸಮ್ಮತಿಸಿ ರುಜು ಮಾಡಿರಬೇಕಲ್ಲ?" ಗೋಪಾಲನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

"ಹೌದು"

"ಮತ್ತೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಪರೇಷನ್ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಆಗ ಇಬ್ಬರೇ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕೆಂದು ಒಪ್ಪಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿ ಈಗ ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕೆಂದರೆ ಹೇಗೆ? ರೈಲು ಹೋದ ಮೇಲೆ ಟಿಕೆಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತಲ್ಲವೇ?"

"ನಾನೂ ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆಯಂತೆ. ಆದರೆ ಅದು ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇವರು" ಎಂದಳು ವಿಲಾಸಿನಿ.

"ಮಕ್ಕಳು ಆಗೇ ಆಗುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗು

ವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಗಂಡು ಮಗುವೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ? ಮತ್ತೆ ಹೆಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಅರ್ಚನಳಿಗೂ ಗಂಡು ಮಗುವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು" ಎಂದೆ.

"ನಾನೂ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಿದ್ದೆ" ವಿಲಾಸಿನಿ ನನ್ನತ್ತ ನೋಡಿ ಹೇಳಿದಳು.

"ಹೆಂಡತಿ ಬದುಕಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕಲ್ಲ? ನೀವೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರು"

"ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅವಳಿಂದ ಗಂಡು ಮಗು ಮಾತ್ರ ಬೇಕಂತೆ" ಹೀಯಾಳಿಸಿದಳು.

"ಅಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ತಂಗಿಯನ್ನು ವೇಶ್ಯೆ ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾಯಿತು"

"ಹಾಗಲ್ಲ"

"ಮತ್ತೆ ಹೇಗೆ?"

"..."

"ಗಂಡು ಮಗುವಾದ ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರಂತೆ" ಅಂದಳು ವಿಲಾಸಿನಿ.

"ಆಗ ಯಾರು ಅವಳನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗುತ್ತಾರೆ? ಆಗ ಮಗು ಅವಳದೋ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮದೋ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆಯೇ? ಅರ್ಚನ ಒಪ್ಪು ತ್ತಾಳೆಯೇ? ನೀವು ಅವಳನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು"

"ಅದು ಹೇಗೆ ಮರೆಯುತ್ತಾರಿವರು? ತಮ್ಮ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲೇ ಅವರ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟರು. ನಾನು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವಳೇ ಬಿಟ್ಟಳು. ಮೊನ್ನೆ ಅವಳ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ ವಾಯಿತು. ನಾನೇ ಅದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೆ. ಇವರು ಅವಳಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ, ವಿಷ್ ಮಾಡಿ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಂದರು. ಅದೂ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ. ಇದು ಸರಿಯೇ?" ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೇವ ವಾದವು.

"ನನಗೆ ಅರ್ಚನಾಳಿಗಿಂತ ವಿಲಾಸಿನಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ" ಅಂದ.

"ಕೇಳಿ ಗೋಪಾಲ, ನೀವು ಅರ್ಚನಳಲ್ಲಿ ಅನುರಕ್ತರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಅವಳನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ನೆಪ ಒಡ್ಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಹಿಡಿದ ಪತ್ನಿಯ ಬದುಕು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದೆಂಥ ಹುಚ್ಚು ಯೋಚನೆ ನಿಮ್ಮದು?"

"..."

"ಹೋಗಲಿ, ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯ ಜೊತೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದಲ್ಲ?" ವಿಲಾಸಿನಿಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

"ನಾನು ಅವಳ ಜೊತೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳಿಗೆ ಇವರ ಸಂಗ ಸುತರಾಂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದಳು. 'ಅಕ್ಕ, ನಿನಗೆ ನಾನು ಮೋಸ ಮಾಡಲಾರೆ' ಎಂದೂ ಹೇಳಿದಳು.

"ಸರಿಬಿಡಿ ಮತ್ತೆ, ಇದು ಒನ್ ವೇ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಆದಂತಾಯಿತಲ್ಲ?"

"ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಅವಳನ್ನು ನೀನು ಒಪ್ಪಿಸಲೇಬೇಕೆಂದು ಇವರು ನನಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು- ನಾನೇ ಈ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕಂತೆ ಎಂದು. ನಾನು ಅರ್ಚನಾಳನ್ನು ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಮನೆಗೆ ಕಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳು ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗಿಂತ ಮೊದಲು ಇವರೇ ಫೋನ್ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ"

"ಅವಳ ಫೋನ್ ಬಂದರೆ ನನಗೆ ಒಂದು ಥರಾ ಪ್ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ" ಅನ್ನಬೇಕೇ ಅವನು!

"ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅದಕ್ಕೆ..." ಅಂದಳು ವಿಲಾಸಿನಿ, ಅವನನ್ನು ಕೆಂಗಣ್ಣಿನಿಂದ ದುರುದುರನೇ ನೋಡುತ್ತ.

"ನಾನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲೇ?" ಅಂದೆ.

"ಕೇಳಿ" ಅಂದ ಅವನು.

"ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿಲಾಸಿನಿ ತನಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗಂಡನನ್ನು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ನೀವು ಏನು ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ?"

"ಏನ್ಸಾರ್ ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ?" ಕೋಪದಿಂದ ಕೇಳಿದ.

"ದಯವಿಟ್ಟು ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡಿ" ಎಂದು ವಿಲಾಸಿನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆ "ಏನಮ್ಮಾ ನೀವೂ ಈ ರೀತಿ ಕೇಳ ಬಹುದಲ್ಲ?"

"ಕೇಳಬಹುದು. ಅವರು ಕೇಳಬಹುದು, ನಾನು ಕೇಳಬಾರದಾ?" ಕೆಚ್ಚೆದೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದಳು.

"ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?" ಗೋಪಾಲನ ಪ್ರಶ್ನೆ.

"ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿರಬೇಕಾದರೆ ಇದೂ ಸಾಧ್ಯವಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ?" ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಉತ್ತರವಿರಲಿಲ್ಲ.

"ಒಂದು ಗಾದೆ ಮಾತು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ ಗೋಪಾಲ?"

"ಯಾವುದು?"

"ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡವಳು ಕೊನೆತನಕ. ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವಳು ಇರೋ ತನಕ" ಎಂದೆ.

"ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ"

"ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ" ಅಂದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ "ನೀವು ಹೇಳುವುದು ಸರಿ" ಎಂದ. ವಿಲಾಸಿನಿಯ ಮುಖ ಅರಳಿತು.

"ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮಾಡಬೇಕು"

"ಹೇಳಿ" ಅಂದರು ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ.

"ವಿಲಾಸಿನಿ, ನೀವು ಅರ್ಚನಳಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಆಕೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರಕೂಡದು. ಫೋನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಗೋಪಾಲನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡದೆ ಅಪರಿಚಿತಳಂತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಜಾಗ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಅವಳಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅವಳು ಉತ್ತರಿಸಕೂಡದು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಫೋನ್ ಬರಲಿ, ನೀವು ಮೊದಲು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮಬ್ಬರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಎಂದು ಅರ್ಚನಾಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು"

"ಆಗಲಿ" ಎಂದಳು

"ನನಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ಕಷ್ಟ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮರೆಯುವಂತೆ ಔಷಧ ಬರೆದುಕೊಡಿ" ಕೇಳಿದನವನು.

"ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಆದಷ್ಟು ಸಮಯ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಕಳೆಯಿರಿ. ಕಛೇರಿಯಾದ ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ವಿಲಾಸಿನಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇರಲಿ. ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೇಳಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅದು ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀವು ಕೇಳಬಾರದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ವಿವಾಹ ಉಳಿಯಬೇಕಲ್ಲವೆ?" ಎಂದೆ.

ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿ ಎದ್ದು ಹೊರಟರು.

ಮಂಗನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿದೆನೆಂದು ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಬೆಂಗಳೂರು - 560017

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು



JOHNS HOPKINS

ಜೋನ್ಸ್ ಹೊಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ

ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾ.

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ಆದರಣೀಯ ಸೇವೆಗೈದ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಂದರೆ ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿರುವ ಜೊನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಸಲಾಯಿತು. ಇದೇ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನಂತರ ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಇದನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾಡಿದವರಿದ್ದರು. ಇಂದಿಗೂ ಆ ಮಹನೀಯರ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಅನುಸರಿಸಲು, ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತು ಸೇವೆಗೈದ ಸಾವಿರಾರು ವೈದ್ಯರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ, ಡೀನರಾಗಿ, ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

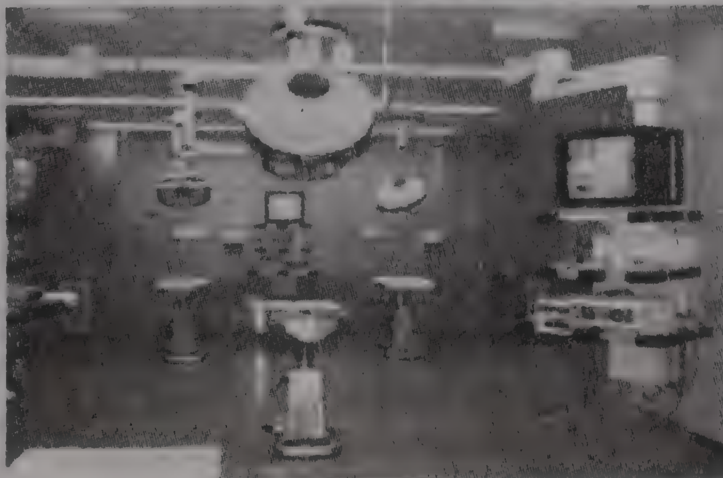
ವೈದ್ಯಲೋಕದ ನಾಲ್ಕು ದಿಗ್ಗಜರು ಜೋನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾಂಡವಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಇವರೊಡನೆ ದಕ್ಷ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪಂಡಿತರು ಕೈಕೂಡಿಸಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾದರಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. 1893ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಈ ಕಾಲೇಜು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ.

ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಹೆಸರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಾಪಾರಿಯದು. ಅವನು ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಸಿದ್ದನು. ತನ್ನ ಸಂಪತ್ತಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗವನ್ನು ಅಂದರೆ 70 ಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್ ಹಣವನ್ನು ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ದಾನ ಮಾಡಿದನು. ಈ ಮೊತ್ತವು ಅಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇಡೀ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿಯೇ ದೊಡ್ಡ ದಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಈ ನಿಧಿಯಿಂದ ಒಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಜೊನ್ ಶಾ ಬಿಲ್ಲಿಂಗ್ಸ್ ಎಂಬ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಯು 12 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಇದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದನು. ಈ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿ 17 ಕಟ್ಟಡಗಳಿವೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನೂ ಕೇಂದ್ರದಿಂದಲೇ ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರೊಡನೆ ಒಳಗಿರುವ ಹವೆಯೂ ಸಹ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು 1889ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲು ತಡವಾಯಿತು. ಕಾಲೇಜು ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾದ ಹಣ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಆಗ ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಧರ್ಮದರ್ಶಿಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಡಲು ಮುಂದಾದರು. ಆದರೆ ಅವರು ಒಂದು ಶರತ್ತನ್ನು ಹಾಕಿದರು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಹ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಪ್ರವೇಶ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸ್ತ್ರೀ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಕೂಡದು ಎಂದು ವಾದಿಸತೊಡಗಿದರು. ಆದರೆ ಈ ವಾದ ಬಿದ್ದುಹೋಯಿತು. ಹಣವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ದಾನ ಮಾಡಿದರು. ಕಾಲೇಜು ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪದವೀಧರನಾಗಿರಬೇಕು, ಫ್ರೆಂಚ್, ಜರ್ಮನಿ ಹಾಗೂ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆ ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರುಚಿ ಇರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅಂದಿನ ಓರ್ವ ಅಧ್ಯಾಪಕರು "ದೇವರೇ ನನ್ನನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕನನ್ನಾಗಿ ಈ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿರುವೆ. ಅದೇ ನನ್ನ ಭಾಗ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಂದು ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ನನಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವೇ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ" ಎಂದರಂತೆ. ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಟ್ಟ ಬಹು ಎತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂದು ಈ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ನಾಲ್ಕು ದಿಗ್ಗಜರೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರೆಂದರೆ- ವಿಲಿಯಮ್ ವೆಲ್ಚ (34 ವರ್ಷ) ; ವಿಲಿಯಮ್ ಆಸ್ಲರ್ (39 ವರ್ಷ) ; ವಿಲಿಯಮ್ ಹಾಲ್ಸಡೆಟ್ (37 ವರ್ಷ) ಮತ್ತು ಹಾವರ್ಡ್ ಕೆಲ್ಲಿ (31 ವರ್ಷ). ನಾಲ್ವರೂ ಪ್ರಭಾವಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದರು. ಈ ನಾಲ್ವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನೇ ರೂಪಿಸಿದರೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿ. ವೆಲ್ಚ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪೆಥಾಲಜಿ ತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿ. ಅವರು ಗ್ಯಾಸ್ ಗಾಂಗ್ರೀನ್ (ಗಾಳಿ ಅಂಗಾಂಷ ಕೊಳೆತ) ಬರಲು ಕಾರಣವಾದ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರು. ಇಡೀ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 'ಕ್ಲಿನಿಕೊ ಪೆಥಾಲೊಜಿಕಲ್ ಕಾನ್ಫರೆನ್ಸ್' ರೂಪಿಸಿ ನಡೆಸಿದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಮಾಸಿಕವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರು ಅಮೆರಿಕದ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅವರ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಮೆರಿಕವು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮೊದಲು ಅವರು ಜೋನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಡೀನರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದರು. ಮುಂದೆ



ರಾಕ್‌ಫೆಲರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರೆಂದು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ರಾಕ್‌ಫೆಲರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಥೆ. ಅವರು ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೆಂದೂ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದರು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಬಹುದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಗೌರವಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯ ಅಬ್ರಾಹಮ್ ಫ್ಲೆಕ್ಸನರ್ ಎಂಬವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಗಬೇಕೆಂದು ವರದಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಅದನ್ನು 'ಫ್ಲೆಕ್ಸನರ್ ವರದಿ' ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಜೋನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾದರಿ ಕಾಲೇಜೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿದರು. ವೆಲ್ಚ್ ಅವರ ಕೈಕೆಳಗೆ ನುರಿತವರು ಬಹುದೊಡ್ಡಸೇವೆಗೈದರು.

ಎರಡನೆಯವರಾದ ವಿಲಿಯಮ್ ಆಸ್ಲರ್ ಅವರನ್ನು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಶಬ್ದ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದೇ ಕರೆದಿರುವರು. ಅವರು ನುಡಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಜನರು ಇಂದಿಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಕ್ತಿಗಳೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾನವತಾವಾದಿಯೆಂದು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಡೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೇ ಅವರಿಂದ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಇವರು ಬರೆದ 'ಪುಸ್ತಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ' ತತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಸೇವೆ ಬಹಳ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತಂತೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ 'ರಾಕ್‌ಫೆಲ್ಲರ್' ಮಹನೀಯ ತನ್ನದೇ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಧಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಅದರ ಬಳಕೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕೆಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದನು. ಆಸ್ಲರ್ ಮಹಾಶಯ ವಿವರಿಸಿದ ವೈದ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಆಸ್ಲರ್ ಗಂಟು' ಪೊಲಿಸೈಥಿಮಿಯಾ ವಿರಾ ಎಂಬ ರೋಗ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ. ಆಸ್ಲರ್ ಮಹಾಶಯನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಲಿಯಲು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಂದಿರಗಳಿಗಿಂತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೇ ಮೇಲೆಂದು ಸಾರಿದರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಂದಿರಗಳಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಕರೆದು ತಂದರು. ಇದು ಅವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆ.

ವಿಲಿಯಮ್ ಹಾಲ್ಸಟೆಡ್ ಎಂಬವರು ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಇವರು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದೊಡ್ಡಪಂಡಿತರು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೈಚೀಲ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಗೊಳಿಸಿದರು. ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನರಗಳನ್ನು ಮರಗಟ್ಟಿಸುವ ವಿಧಾನ ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದರು. ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಉಪಚರಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಅವರು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಒಂದು ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಂದರು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ದೇಹ ರಚನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದು, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ನಿರ್ಮಲತೆ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಅಂಗಾಂಷಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಕಾರ ಕೊಡುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಅವರದು. ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಹೊಸ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿಯ ಹರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾಗೂ ಹರ್ನಿಯಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

ನಾಲ್ಕನೆಯವರಾದ ಕೆಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪಿತಾಮಹನೆಂದೇ ಸಂಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಕೀರ್ತಿ ಇವರದು. ಇವರು ರೂಪಿಸಿದ ಒಂದು ಸಲಕರಣೆ ಇಂದಿಗೂ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.



ತಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಭಕ್ತಿಭಾವದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ತಂದರು.

ವೈದ್ಯಲೋಕದ ನಾಲ್ಕು ದಿಗ್ಗಜರು ಜೋನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾಂಡವಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಇವರೊಡನೆ ದಕ್ಷ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪಂಡಿತರು ಕೈಕೂಡಿಸಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾದರಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. 1893ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಈ ಕಾಲೇಜು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1. 1893 - ಜೇಮ್ಸ ಬ್ರೌನ್ -
ಪುರುಷರ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ವಾಗಿ ನಳಿಕೆ ಸೇರಿಸುವ ವಿಧಾನ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು.

2. 1897 - ಜೋನ್ ಅಬೆಲ್ -
ಅಡ್ರಿನ್ಯಾಲಿನ್ ಎಂಬ ಒಳಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು.

3. 1901 - ಹಾರ್ವೆ ಕುಶಿಂಗ -
ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಒಂದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು.

4. 1902 - ಹುಗ್ ಯಂಗ್ -
ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ತೆಗೆಯುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

5. 1907 - ಜೊರ್ಜ್ ಹೊಯಟ್ ವ್ಹಿಪ್ಲ -
ವ್ಹಿಪ್ಲ ರೋಗ (whipple's disease).

6. 1907 - ರೊಸ್ ಹ್ಯಾರಿಸನ್ -
ಕೃತ್ರಿಮ ಅಂಗಾಂಷ ಬೆಳೆತ.

7. 1909 - ಹಾರ್ವೆ ಕುಶಿಂಗ -
ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮಹತ್ವದ ವಿವರಣೆ.

8. 1911 - 'ಚಿತ್ರಕಲೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ' ಹೊಸ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾರಂಭ.

9. 1912 - ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾರಂಭ.

10. 1913 - ಜೋನ್ ಅಬೆಲ್ -
ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ 'ಮೂತ್ರ ಡೈಯಾಲಿಸಿಸ್' ಪ್ರಯತ್ನ - ಯಶಸ್ಸು.

11. 1914 - ಎಮ್.ಎಮ್.ವಿಂಟ್ರೋಬ -
'ಥ್ಯಾಲಸೀಮಿಯಾ ಮೈನರ್' - ರಕ್ತಲಯಿಕ ರಕ್ತಕೊರೆಯ ಪತ್ತೆ.

12. 1916 - ಜೇ. ಮ್ಯಾಕ್‌ಲೀನ ಹಾಗೂ ವಿಲಿಯಮ್ - ಹೋವೆಲ್
'ಹೆಪಾರಿನ್' ಘಟಕದ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಕರಣೆ ತಡೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಹತ್ವದ ವಿವರಣೆ.

13. 1918 - ವಾಲ್ಟರ್ ಡ್ಯಾಂಡಿ -
ಮೆದುಳಿನ ಕುಹರಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವಿಧಾನ.

14. 1921 - ಪಾಲ್ ಶಿಪ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಪಾರ್ಕ್ - ಸೂರ್ಯ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಿಕೆಟ್ಸ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಪತ್ತೆ.

15. 1929 - ವಿಂಟ್ರೋಬ -
'ಹಿಮ್ಯಾಟೋಕ್ರಿಟ್' ವಿಧಾನದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ.

16. 1944 - ಆಲ್ಫರ್ಡ್ ಬ್ಲಾಕೊಕ್ ಹಾಗೂ ಹೆಲೆನ್ ಟೌಸಿಂಗ್ - 'ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಥಮ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಆ ಜನ್ಮ ಹೃದಯ ಕುಂದುಗಳಿಗೆ.

17. 1958 - ವಿಕರ್ ಬೊಕರ್ , ಕೌವೆನ್ ಹೊವೆನ್ ಜೇವಸ್ಸ್ ಜುಡೆ- ಹೃದಯ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಕಾರ್ಯದ ಮರು ಚಾಲನೆ.

18. 1971 - (ಲೀ ರಿಲೇ) ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ.

19. 1973 - (ರಾಬರ್ಟ್ ಫಿಶೆಲ್) ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಿಯಂತ್ರಕದ ರಚನೆ.

20. 1975 - (ಲಾರೆನ್ಸ್ ಲಿಚಿನ್‌ಸ್ಟೀನ್) - ಅಲರ್ಜಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ಡಿಸೆನ್ಸಿಟೈಸೇಶನ್.

21. 1978 - ಡ್ಯಾನಿಯೆಲ್ ನಾಥಾನ್ಸ ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಮಿಲ್ಟನ್ ಸ್ಮಿಥ್ ಇವರಿಗೆ ನೋಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ.

22. 1984 - ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಆನುವಂಶಿಕದ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ವಿವರಣೆ.

ಮೇಲಿನ ಯಾದಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನಿಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ, ಪ್ರಾರಂಭದ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಜೊನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್‌ದ ಸಾಧನೆಗಳು ಬಹಳ ಇದ್ದು ಬರಬರುತ್ತ ಸಾಧನೆಗಳು ಇಳಿಮುಖ ದಲ್ಲಿವೆ. ಇದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಇಳಿಕೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗದು. ಉಳಿದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇದರಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂದಿಗೂ ಜೊನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲದೆ ಜೊನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದಾಯಿ ತರಬೇತಿ ಕಾಲೇಜು, ಬ್ರಾಡಿ ಮೂತ್ರ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಕೇಂದ್ರ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಸಂಗ್ರಹಾಲಯ, ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ಕೇಂದ್ರ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವು ಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಫ್ಲೊರೆನ್ಸ್ ನೈಟಿಂಗೇಲ್ (ದಾಯಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮಹಾಮಾತೆ) ಬಳಸಿದ ಗಾಲಿಗಳುಳ್ಳ ತಳ್ಳುವ ಕುರ್ಚಿಯೊಂದು ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ, ಅದರೆದುರು ನಿಂತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಶಕರಿಗೆ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ.

ಜೊನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಮರ್ಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಕೋಲಿ ಔಷಧಿ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯ, ಮೂತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರದ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಜನಸೇವೆಗೈಯುತ್ತಿವೆ. ಸಂದರ್ಶನವು ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ದ ಸಿನೈ ಆಸ್ಪತ್ರೆ :

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜೊನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಸಿನೈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಎದುರು ಬದುರಾಗಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲಿಗೆ, ಇಲ್ಲಿಯವರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡಲು ಹೋಗುವದು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಸಿನೈ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬೆಳೆಸಿತ್ತು, ಪೋಷಿಸಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಕಾಲದ ನಂತರ ಸಿನೈ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡು ಬೃಹತ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯರು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವರು. ಜೀವಕೋಶಶಾಸ್ತ್ರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಸಿನೈ ಸಂಸ್ಥೆ ದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ. ●

(64ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಋತು ವೇದನೆ...**

ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರಲಾಗದೆ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಋತುವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕಿರಿದಾಗುವಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಋತುವೇದನೆಯು, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ಸಹಜ ಪ್ರಸವವಾಗುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

6. **ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅವಯವಗಳ ತೀವ್ರ ಪರಿಚಲನೆ:** ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಭಿಧಮನಿಗಳ ಹಿಗ್ಗಲಿಕೆಯಿಂದ ಋತುವೇದನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

7. **ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗಿನ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು:** ಕಾಪರ್-ಟಿ ಮುಂತಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ ಋತುವೇದನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವೇ ಬೇಕೆಂದಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಜೆಸ್ಟಿರೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವಂತಹ ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಋತುವೇದನೆ ಹಾಗೂ ಋತುಸ್ರಾವಗಳೆರಡೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

1. **ಕಾಲೊಫೈಲಮ್:** ಈ ಔಷಧವು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಋತುವೇದನೆಗೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚಳುಕಿನ ರೀತಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಋತುವೇದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ನೋವು ಜೊತೆಗೂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧಿ ಸೂಕ್ತ.

2. **ಆಕ್ಟಿಯ ರೆಸಿಮೋಸಾ:** ಈ ಔಷಧವು ಋತುವೇದನೆಯೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದು, ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ನೋವು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವವು ಗಾಢ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧವು ಸಹಕಾರಿ.

3. **ನಕ್ಸ್ ವಾಮಿಕಾ:** ಋತುವೇದನೆಯು ಪದೇ ಪದೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಜೊತೆಗೂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧ ಸಹಕಾರಿ.

4. **ಬೆಲ್ಲಡೋನಾ:** ತೀವ್ರ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರ ಹಾಗೂ ಉರಿತ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವವು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಸೊಂಟನೋವು ಸಹ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರ ಸಹ ಇರಬಹುದು.

5. **ಮೆಗ್ನೀಷಿಯ ಫಾಸ್:** ಋತುವೇದನೆಯು ಬಿಸಿ ಕಾವುಟದಿಂದ ಹಾಗೂ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಗರ್ಭಕೋಶವಲ್ಲದೆ ಇತರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧಿ ಸೂಕ್ತ.

6. **ವೈಬರ್ನಮ್ ಓಪ್ಯುಲಸ್:** ಸೊಂಟ, ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ತೀವ್ರ ಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಉರಿತ, ಬಿಳಿಸೆರಗಿನೊಡನೆ ಜನನಾಂಗಗಳ ಉರಿಯುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟು ತಡವಾಗಿ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಯು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಶ್ರೀಮಾತಾ ಹೋಮಿಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ನಂ.79, 4ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಆರ್.ಪಿ.ಸಿ. ಬಡಾವಣೆ
ವಿಜಯನಗರ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 40



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ|| ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಎಲ್ಲೆ ಇಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ
ಏಲಕ್ಕಿ



ಏಲಕ್ಕಿ ಮೂಲತಃ ಬೆಳೆಯುವುದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಮೈಸೂರು, ಕೊಡಗು, ಟ್ರಾವಾಂಕೂರ್, ಕೊಚ್ಚಿನ್, ಸಿಲೋನ್ ಹಾಗೂ ಬರ್ಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಯಾಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಏಲಕ್ಕಿಯು ಶುಂಠಿಯ ಗಿಡದಂತೆ ಕಾಣುವ, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಬದುಕುವ ಗಿಡ. ಎಲೆಗಳು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಅಡಿ ಉದ್ದ, ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಅಗಲವಿದ್ದು ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಷ್ಪದಂಡವು ಉದ್ದಕ್ಕಿದ್ದು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾಯಿಗಳನ್ನೇ ನಂತರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಏಲಕ್ಕಿ ಎಂದು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಗಳ ಒಳಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಕಪ್ಪು ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಏಲಕ್ಕಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಆಕಾರ, ಹುಟ್ಟು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ', 'ಉಪಕುಂಚಿಕಾ', 'ತುತ್ಥಾ', 'ಕೋರಂಗಿ', 'ದ್ರಾವಿಡೀ' 'ತ್ರುಟೀ', 'ಏಲಾ' ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಾಯಿ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಏಲಕಿಯಾ, ಎಲ್ಲಕೇ, ಏಲಂ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಛೋಟಿ ಇಲಾಚಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡಮಂ ಅಥವಾ ಲೆಸ್ಸರ್ ಕಾರ್ಡಮಂ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಏಲಕ್ಕಿಗೆ ಇಲೆಟ್ಟೇರಿಯಾ ಕಾರ್ಡಮಮಂ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದ್ದು ಸಿಟಾಮಿನೇಸಿಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.

ಏಲಕ್ಕಿಯ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೈಲ ಶೇ. 10, ಆವಿಯಾಗುವ ತೈಲ ಶೇ. 5, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಲವಣ ಶೇ 3, ಪಿಷ್ಟ ಶೇ. 3, ಸ್ನಿಗ್ಧದ್ರವ್ಯ ಶೇ 2, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಭಸ್ಮ ಶೇ. 9-10 ಇರುವುದನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಏಲಕ್ಕಿಯ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳ ದಾಖಲೆ ಅನೇಕ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಹಿರಿಮೆಯು ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

"ಏಲಕ್ಕಿಯ ಸೇವನೆಯು ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಮೊಳಕೆ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ತಡೆರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಏಲಕ್ಕಿಯು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಖಾರವಾಗಿದ್ದು, ಶೀತವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಹಾಗೂ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಲಘು ಮತ್ತು ವಾತನಾಶಕವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಏಲಕ್ಕಿಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ವಾತವು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

1. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಉರಿ ಊತಗಳಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಏಲಕ್ಕಿಯು ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಜೀರ್ಣರಸಗಳ ಕೊರತೆಯಿದ್ದು, ಪಿತ್ತದ ಸ್ರಾವವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಇರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅಮೂಲ್ಯ ಔಷಧಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಾಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶೋಧಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಗುಡ ಗುಡ ಶಬ್ದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ, ಲವಂಗ ಹಾಗೂ ಧನಿಯಾದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೇ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಅಜೀರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.
2. ಹಲವರಿಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಪೇಸ್ಟ್, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕಾಲ ಬಳಸಿದರೂ 'ಬಾಯಿವಾಸನೆ' ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥಹವರು ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒಮ್ಮೆ ಜಗಿದು ಅದನ್ನು ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
3. ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದ ತಡೆ, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ಕಾಲು ಚಮಚ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಗಂಡಸರ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಬಳಸಬಹುದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಮೊಸರಿನ ನೀರಿನೊಡನೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಿತನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಮಾನಸಿಕ ಜಡತ್ವದಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.
5. ಗಂಟಲಿನ ನೋವು, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯ ಹುಣ್ಣು, ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣು, ಸ್ವರ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಡದಿರುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಗಂಟಲಿನವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಲಗಲ ಮಾಡಿ ಉಗುಳುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
6. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು - ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಬರುವ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.
7. ತಲೆಸುತ್ತುವುದನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲು ಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಪಾಯಸಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ, ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಕೇಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ತಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಲು ಬಳಸುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಏಲಕ್ಕಿಯು ಕೆಲವು ಟಿಂಕ್ಚರ್ ಹಾಗೂ ಪುಡಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ●

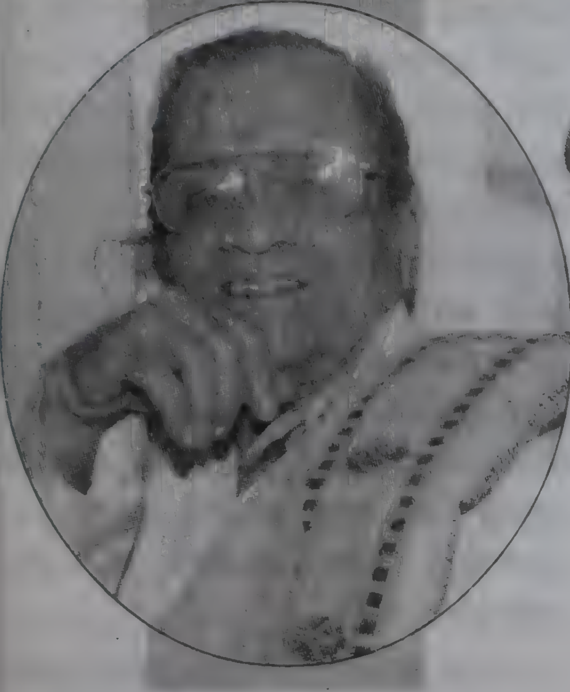
ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಅಮೃತಾ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560018

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

'ಬೇಕು ಆರೋಗ್ಯದ ಬದುಕು ಅದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸೂತ್ರ ಸಾಕು'

- ಚಿಟ್ಟಾಣಿ ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ

✍ ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ



ಚಿಟ್ಟಾಣಿ ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ - ಯಕ್ಷಗಾನ ಪ್ರಿಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ ಹೆಸರು. ಕಳೆದ 60 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ಯಕ್ಷಗಾನ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆ ಅದ್ಭುತ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಯಕ್ಷಗಾನದ ಗೀಳು ಅವರ ಇಂದಿನ 70ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಬಾಳಿನ ಈ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ರಂಗದ ಮೇಲಿನ ಅವರ ಕುಣಿತ, ಹಾವ - ಭಾವ, ಮಾತುಗಾರಿಕೆಯ ಗತ್ತು ನೋಡಿ 20ರ ಯುವಕರೂ ನಾಚಬೇಕು.

ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ ಮೂಲತಃ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ ಹೊನ್ನಾವರ ತಾಲೂಕಿನ ಚಿಟ್ಟಾಣಿ ಗ್ರಾಮದವರು. ಅವರು ಯಕ್ಷಗಾನದತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತ ರಾಗಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಎಂಟನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಕ್ಷಗಾನದಲ್ಲಿ ಅವರದ್ದು ಏಕಲವ್ಯ ಸಾಧನೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗುರು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಯಕ್ಷಗಾನ ನೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಪದ್ಯ, ತಾಳ - ಲಯಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು; ತಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಕಲಾವಿದರಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆಯ ಸಮೀಪದ ಬೆಟ್ಟ - ಗುಡ್ಡಗಳೇ ಅಂದು ಅವರಿಗೆ ಕಲಾ ಶಾಲೆಗಳು, ಮರದ ನೆರಳೇ ರಂಗಸ್ಥಳ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇವರು ಯಕ್ಷಗಾನ ಕುಣಿತ ವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಬಾಳೆಗದ್ದೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಭಟ್ಟ ಎನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲದ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಯಕ್ಷಗಾನವು ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಇವರಿಗೆ ಮೂಡಿತು. ಆದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಕ್ಷಗಾನಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಾ ವಿರೋಧ. ಅದರ ಗಂಧ ಗಾಳಿಯೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆ ವಿರೋಧದ ನಡುವೆಯೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟು ಕಲಿತು ಇಂದು ಯಕ್ಷಗಾನ ರಂಗದ ಮೇರು ನಟನಾಗಿ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ.

ಇವರು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ ರಂಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇರಿಸಿದ್ದು 14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ; ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಬಾಳೆಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಿ ಇವರ ಅಭಿನಯ ನೋಡಿದ ಕೊಂಡದಕುಳಿ ರಾಮ ಹೆಗಡೆ, ಇವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಯಕ್ಷಗಾನ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಬೇರೊಂದು ಮೇಳ ದಲ್ಲಿರುವಾಗ 'ಕಾಳಿದಾಸ ಚರಿತ್ರೆ' ಯಕ್ಷಗಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕಲಾಧರನ ಪಾತ್ರ ಇವರಿಗೊಂದು ಉತ್ತಮ ಹೆಸರು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು. 'ಕಲಾಧರ ಹೆಗಡೆ' ಎಂದೇ ನಂತರ ಇವರು ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಂಡರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇವರು ಯಕ್ಷಗಾನ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಹಲವು ಮೇಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕಲಾಸೇವೆ ಗೈದರು. ಸ್ವಂತ ಮೇಳವನ್ನೂ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅದರ ಸಾಧಕ - ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಹೀಗೇ ಇಂದಿಗೆ ಇವರು ನೀಡಿದ ಯಕ್ಷಗಾನ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು ಐದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು.



ವೇಷ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಿರತ

ಯಾವುದೇ ರಂಗವಾಗಲಿ, ಸಾಧನೆ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಖ - ಶಾಂತಿ ಯನ್ನೋ, ಕೀರ್ತಿಯನ್ನೋ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಅವು ದೊರೆಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ದುರ್ದೈವವೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನೆಯ ಮನೋಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಯೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಇಲ್ಲ. ತಮ್ಮೆದುರಿಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಾಧಕನನ್ನು ನೋಡಿ ತಾವೂ ಹಾಗೇ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಆಶೆಪಟ್ಟು ಸಾಧಿಸಲಾಗದೆ ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಾಧಕನ ಹಿಂದಿನ ಶ್ರಮ ಗುರುತಿಸಿ ತಾವೂ ಆ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಇವರೂ ಆ ಸಾಧಕನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಇಂದಿನ ಯುವಜನತೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಚಿಟ್ಟಾಣಿಯವರ ಕಿವಿಮಾತು.

ಇಂದು ಯಾವುದೇ ಯಕ್ಷಗಾನ ಪ್ರದರ್ಶನ ದಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟಾಣಿ ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದಾದರೆ ಸಾಕು, ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಜನಸಾಗರ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ



'ಜೀವನಾಡಿ' ಓದುತ್ತಿರುವ ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ

ಅವರು ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಈ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಆ ವರ್ಚಸ್ಸನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಮುಂಬಯಿ, ದೆಹಲಿ, ಮದ್ರಾಸ್, ಕೋಲಕತ್ತಾ, ಕೇರಳ ಹೀಗೆ ಹೊರ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವೆಡೆ ಯಕ್ಷಗಾನ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಹೆಮ್ಮೆ ಇವರದ್ದು. ಈವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಅಭಿನಯಶ್ರೀ, ಕಲಾರತ್ನ, ನಟಸಾರ್ವಭೌಮ, ಕಲಾ ಕೇಸರಿ, ನಾಟ್ಯ ಪ್ರವೀಣ ಮೊದಲಾದ ಬಿರುದುಗಳು ಇವರ ಮುಡಿಗೇರಿವೆ. ಇವರು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಸನ್ಮಾನಗಳು ಸುಮಾರು 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೂಲತಃ ಯಲ್ಲಾಪುರದವರಾಗಿದ್ದು, ಸದ್ಯ ಅಮೆರಿಕ ವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ವಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ ಎನ್ನುವವರು 'ಯಕ್ಷಗಾನಕ್ಕೆ ಚಿಟ್ಟಾಣಿ ಕೊಡುಗೆ' ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆಯವರಿಗೆ ಮೂವರು ಪುತ್ರರು ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬಳು ಪುತ್ರಿ. ಹಿರಿಯ ಪುತ್ರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಚಿಟ್ಟಾಣಿ ಹಾಗೂ ಮೂರನೇ ಪುತ್ರ ನರಸಿಂಗ ಚಿಟ್ಟಾಣಿ. ಈ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಯಕ್ಷಗಾನ ರಂಗಕ್ಕೇ ಇಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಹಿಂದೊಂದು ದಿನ ಯಕ್ಷಗಾನದ ಗಂಧ ಗಾಳಿಯೇ ಇರದ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಈಗ ಯಕ್ಷಗಾನದ ಸೇವೆಗೇ ಮೀಸಲಿರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಗಡೆ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ - ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾವುದೇ ರಂಗವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಸಂತೃಪ್ತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಮುಖ್ಯ. ಹೆಗಡೆ ಅವರಿಗೆ ಅವು ಯಕ್ಷಗಾನ ರಂಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆತಿವೆ. "ವೇದಿಕೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ನನಗೆ ಏನೋ ಮಹಾನ್ ಸಂತೃಪ್ತಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೋ, ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗದ ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಸುಖ ನನಗೆ ಈ ರಂಗಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಕ್ಕಿದಂತೆ ಜನರಿಗೂ ಇದೇ ಸಂತೋಷ ನೀಡಿತು. ಅದು ನನಗೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಖುಷಿ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡಿತು" ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು.

ಯಾವುದೇ ರಂಗವಾಗಲಿ, ಸಾಧನೆ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಖ - ಶಾಂತಿಯನ್ನೋ, ಕೀರ್ತಿಯನ್ನೋ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಅವು ದೊರೆಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ದುರ್ದೈವವೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನೆಯ ಮನೋಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಆಯ್ದುಕೊಂಡರಂಗದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಇಲ್ಲ. ತಮ್ಮೆದುರಿಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಾಧಕನನ್ನು ನೋಡಿ ತಾವೂ ಹಾಗೇ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಆಶೆಪಟ್ಟು ಸಾಧಿಸಲಾಗದೆ ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಾಧಕನ ಹಿಂದಿನ ಶ್ರಮ ಗುರುತಿಸಿ ತಾವೂ ಆ ಶ್ರಮವಹಿಸಿದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಇವರೂ ಆ ಸಾಧಕನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಇಂದಿನ ಯುವಜನತೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವರ ಕಿವಿಮಾತು.

ಇಂದು ಕೀರ್ತಿಯ ಶಿಖರವೇರಿರುವ ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ ಅವರೂ ಈ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟ - ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಕಷ್ಟ ಇವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಎಲ್ಲ ಕಲಾವಿದರಿಗೂ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಕಲಾ ಸೇವೆಗೈಯ್ಯುವಾಗ ಇವರು ಪಡಲಾರದ ಬವಣೆ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದೊಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಕೂಳಿಗೂ ಹಲವು ಸಲ ತತ್ವಾರವಾಗಿತ್ತು. ರಂಗಭೂಮಿ ಹೇಗೆ ಒಳ್ಳೇ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡಿತೋ ಹಾಗೆಯೇ ರಂಗಭೂಮಿ ಹೊರಗಿನ ಜೀವನ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿತು. ಆದರೂ ಈ ಎಲ್ಲ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ರಂಗ ಮರೆಸುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡರು.

ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಕ್ಷಗಾನ ರಂಗದಲ್ಲಿರುವವರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂಥ ಆಹಾರ ಸಿಗಲಾರದು. ಚಲನಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಕಲೆಗಳಂತಲ್ಲ ಯಕ್ಷಗಾನ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ ನೆಲೆ ಇಲ್ಲ. ಇಂದು ಇಲ್ಲಾದರೆ ನಾಳೆ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀರು, ವಾತಾವರಣ, ಆಹಾರ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ದಿನದಿನವೂ ಬದಲಾವಣೆ. ಯಾವುದೋ ಗುಡ್ಡದ ಮೇಲೆ ಸ್ವತಃ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ದಿನ ಇದೇ ಗತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದರೂ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಕಲಾದೇವಿಯ ಅನುಗ್ರಹವೇ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು.

ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ ಇವರು ಹೇಳುವದೇನೆಂದರೆ - ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ



ಯಕ್ಷಗಾನ ವೇಷದಲ್ಲಿ


ಚೌಕಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟಾಣಿ

ಆಹಾರ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮಾತ್ರ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ನಿತ್ಯ ಅನುಷ್ಠಾನ, ಧ್ಯಾನ, ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಣುವುದು ಈ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಯಾವಾಗ ಯಾರು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಓಡಾಡಲಿ, ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಲಿ, ಖಂಡಿತ ಆರೋಗ್ಯ ದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಹಾಗಾದರೆ ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ ಅವರ ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಏನು? ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು - ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಿನ ಅನುಷ್ಠಾನ. ಇನ್ನೊಂದು - ಯಕ್ಷಗಾನ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಟದಲ್ಲಿರುವಾಗಿನ ಅನುಷ್ಠಾನ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6ಕ್ಕೆ ಎದ್ದು, ಹೂ ಕೊಯ್ದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದು ಮೊದಲ ಕೆಲಸ. ನಿತ್ಯವೂ ಜಪ, ವಿಷ್ಣು ಸಹಸ್ರನಾಮ ಪಠಣ. ನಂತರ 8 ಗಂಟೆಗೆ ದೋಸೆ ಉಪಹಾರ ಅಥವಾ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಗಂಜಿ ಸೇವನೆ. 1 ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ. ಸಂಜೆ ಆಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂಡಿ. ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ. ನಂತರ 11 ಗಂಟೆ ತನಕ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಹರಟೆ ಅಥವಾ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಶರಣು.

ಯಕ್ಷಗಾನ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಟಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಏರುಪೇರು. ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದ ಯಕ್ಷಗಾನ ಪ್ರದರ್ಶನವಾದರೆ ಆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲ. ಹಗಲಿಗೂ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ - ತಿಂಡಿಯಂತೂ ಸಮಯಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲ ದಿನ ಇದ್ದೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲೂ ನೀರು ಸಿಗದು. ಎಲ್ಲಾದರೂ ನೀರು ಸಿಕ್ಕಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಜಪ-ತಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿ. ಆದರೂ 70ರ ಈ ಹರಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ಇಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾಗಿರಲು ಕಾರಣ ಈ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಈ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ತೃಪ್ತಿ.

"ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ, ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮುಖ್ಯ. ಅದನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಅದೇ ಅವರನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ.

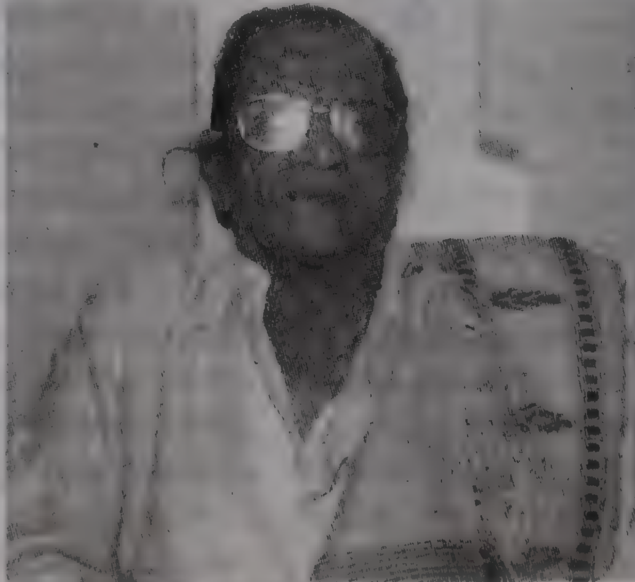
ಯಕ್ಷಗಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಚಿಟ್ಟಾಣಿಯವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದರೆ - ಕೆರೆಮನೆ ಶಿವರಾಮ ಹೆಗಡೆ, ಮೂಡ ಕಣಿ ನಾರಾಯಣ ಹೆಗಡೆ, ಕೊಂಡದ ಕುಳಿಯ ರಾಮ ಹೆಗಡೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಹೆಗಡೆ. ಅವರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ತಮಗೆ ಸದಾ ಇತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಚಿಟ್ಟಾಣಿ.

ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಜಾಗೃತಿಗೆ, ಬುದ್ಧಿಯ ಚುರುಕಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಪಕ್ವತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ತಿಂದು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಹಸಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಚಿಟ್ಟಾಣಿಯವರ ಸಲಹೆ.

ಕಲೆ ಉಳಿಯಬೇಕು, ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಕಲೆಯ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಇಂದು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಲಾವಿದರು ಪರಿಶ್ರಮಪಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಪರಿಶ್ರಮ ಇರದಿದ್ದರೆ ಆಗದು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಾಧನೆಗೈಯಬೇಕು. ಮೊದಲು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರೆಲ್ಲ ಭಾವುಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಸಹನೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ಜಗತ್ತು. ಬುದ್ಧಿ ಬದಲಾಗಿದೆ, ಕಣ್ಣು ಬದಲಾಗಿದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಕಲೆಯ ಪರಂಪರೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧವಾಗಿಯೂ ಇಂದು ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಲೆಯ ಮೂಲ ಸತ್ವ, ಪರಂಪರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ಎಲ್ಲೆ ಮೀರದಂತೆ ಅದರೊಳಗೇ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ತಮಗೆ ಮರೆಯಲಾಗದ ಎರಡು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಚಿಟ್ಟಾಣಿಯವರು ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ಒಮ್ಮೆ ಚಲನಚಿತ್ರ ನಟ ಉದಯಕುಮಾರ್ ಅವರು ಚಿಟ್ಟಾಣಿಯವರ ಅಭಿನಯವಿರುವ 'ಚಂದ್ರಹಾಸ ಚರಿತ್ರೆ' ಯಕ್ಷಗಾನ ನೋಡಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ಆ ಯಕ್ಷಗಾನ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟಾಣಿಯವರದ್ದು ದುಷ್ಟಬುದ್ಧಿಯ ಪಾತ್ರ. ಈ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಚಲನಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಉದಯಕುಮಾರ್ ಅವರು ಆದಾಗಲೇ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಯಕ್ಷಗಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟಾಣಿಯವರ 'ದುಷ್ಟಬುದ್ಧಿ' ಪಾತ್ರದ ಅಭಿನಯ ನೋಡಿ ಭಾವುಕರಾದ ಉದಯಕುಮಾರ್ ಉದ್ದಂಡವಾಗಿ ಬಿದ್ದು ಚಿಟ್ಟಾಣಿಯವರ ಕಾಲಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದರು. "ನಾನು ದುಷ್ಟಬುದ್ಧಿ ಪಾತ್ರ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿನಯವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾನು ಅಭಿನಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತೇನೋ" ಎಂದರಂತೆ ಉದಯಕುಮಾರ್!

ಇನ್ನು ಎರಡನೆ ಘಟನೆ - ಯಕ್ಷಗಾನಕ್ಕೆಂದು ಚಿಟ್ಟಾಣಿಯವರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ತಂಗಿದ್ದರು. ಆಗ ಇವರ ಅಭಿನಯ ನೋಡಿದ ಅಲ್ಲಿನ ಭಾರಿ ಕೈಗಾರಿಕೋದ್ಯಮಿಯೊಬ್ಬ ಇವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಂದ. ಆತನಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಬರದು. ಇವರಿಗೆ ಮರಾಠಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಭಾಷಣೆ. ನಂತರ ಆತ ಇವರ ಅಭಿನಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮರುಳಾದನೆಂದರೆ, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಆತ ಎರಡು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದ ತನ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಚಿಟ್ಟಾಣಿಯವರಿಗೆ ಚಹ - ತಿಂಡಿ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಕಲೆ ಎಂಥವರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ನಿದರ್ಶನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಚಿಟ್ಟಾಣಿ. ಆ ಮಾತು ಸತ್ಯ ಕೂಡ.



●



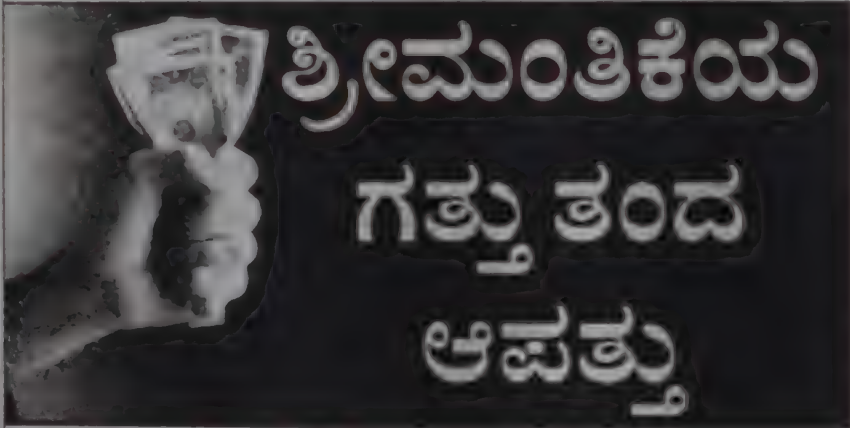
ನನ್ನೆದುರು ಕುಳಿತ ಆ ದಂಪತಿ ಇನ್ನೂ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರು. ಗಂಡನಿಗೆ 25 ವರ್ಷವಿದ್ದರೆ, ಹೆಂಡತಿ 22ರವಳು. ಇಬ್ಬರ ಮುಖದಲ್ಲೂ ಮ್ಲಾನ ಕಳೆ. ಏನೋ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಅವರ ಬಯಕೆ. ಆದರೆ ಮಾತುಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರಿಬ್ಬರ ಮೌನ ಕಂಡು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬಂದ ಹಿರಿಯ ಹೆಂಗಸು (ಬಹುಶಃ ಅವರ ತಾಯಿಯಿರಬಹುದು) "ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಬೇಡ ಬೇಡ ಅಂದ್ರೂ ಕೇಳದೇ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗೀ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ್ರಿ ಅಂತ ದುಂಬಾಲು ಬಿದ್ದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಡೋವರೆಗೆ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹುಡುಗೀನ ಗಿಳಿಯಂತೆ ಸಾಕಿ ಗಿಡುಗನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟಂಗಾಯ್ತು. ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಒಪ್ಪಿಸಿ ಅಂತಿದ್ರು ಮದ್ವೆಗೆ ಸುತರಾಂ ಒಪ್ಪಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾವೇ ಶ್ರೀಮಂತ ಮನೆತನ ಅಂತ್ಹೇಳಿ ಇವಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ವಿ. ಈಗ ನೋಡಿದ್ರೇ ಹೀಗಾಗಿದೆ" ಅಂತ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಪಟಪಟನೇ ನುಡಿದು ಅಳುವುದಕ್ಕಾರಂಭಿಸಿದರು. ತಾಯಿಯ ದುಃಖ ನೋಡಿ ಮಗಳಿಗೂ ದುಃಖವು ಅವಳ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿಯೂ ನೀರುಕ್ಕಿತು.

"ಯಾಕಮ್ಮ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಮ್ನೆ ಹೀಗೆ ಅತ್ತರೆ ನನಗೇನು ತಿಳಿಯಬೇಕು? ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೂಂತ ಹೇಳಿದ್ರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಹುದು ಅಲ್ವಾ?"

ಆಕೆ ಕಣ್ಣೊರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅಳಿಯನೆಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತ, "ನನ್ನ ಮಗಳ ಬಾಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಇವನಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಕೊಡ್ತಿರಲಿಲ್ವೆ? ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯ ಅಂದ-ಚೆಂದ ನೋಡಿ ಗಂಟುಬಿದ್ದು ಮದುವೆಯಾದನಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಳಿಸಬೇಕಲ್ವೆ? ನಮಗೆಂತಹ ಮೋಸ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ...." ಆಕೆಗೆ ಅವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ರೋಷವುಕ್ಕುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗಳೇ ಮತ್ತೆ "ಸುಮ್ನೆ ಅವರನ್ನ ಬೈದು ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಹೇಳು? ನನ್ನ ಹಣೇಲಿ ಹೀಗೆ ಅಂತ ಬರೆದಿದ್ರೆ ಯಾರಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತೆ ಹೇಳು? ಈಗ ಆಗಿದ್ದು ಆಗಿ ಹೋಯಿತು. ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸದೇ ನೀವು ಹೀಗೇ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ರೆ, ಹೇಗೆ?"

ಆ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದ ಕಥೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕರಳು ಮಿಡಿಯುವಂತಹುದು.

* * *



ನಂಜುಂಡಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಭವಾನಿಯವರ ಒಬ್ಬಳೇ ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳು ಕಲ್ಪನ. ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕಿದ್ದರು. ಅವಳಿನ್ನೂ ಡಿಗ್ರಿ ಓದುತಿದ್ದಳು. ಅವಳಾಶೆಯಂತೆ ಡಿಗ್ರಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ವರನ ಬೇಟೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮಾತುಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ. ಕಲ್ಪನ ಇಬ್ಬನಿಯ ಹನಿಯಂತೆ ಸುಂದರವಾಗಿ, ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಾಗುವಂತಹ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಸೌಂದರ್ಯ ಅವಳದು.

ಅದ್ಯಾವುದೋ ಕೆಟ್ಟ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದೂರಿನ ಜಮೀನ್ದಾರ ರಾಮಪ್ಪನ ಮಗ ರವೀಶನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದಳು. ಪ್ರತಿದಿನ ಅವಳು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ತಿರುಗಾಡುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದು ಚುಡಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಇವಳು ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಗಮನಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಏನೇನೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಯಾವುದೇ ಕೋತಿಯಾಟಕ್ಕೂ ಅವಳು ಮಣಿಯದಾಗ ಅವನಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕೆಂಬ ಛಲ ಹುಟ್ಟಿತು. ಅವನೇನೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಲ್ಲ. ತಮ್ಮೂರಿನ ಕೆಲ ಹೂವುಗಳ ಸುವಾಸನೆ ಆಘ್ರಾಣಿಸಿದವನು. ಅಪ್ಪನ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತ ಅರ್ಧಕ್ಕೇ ಓದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಜಮೀನ್ದಾರಿಕೆಯ ಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದವನು. ಕಲ್ಪನಾ ತನ್ನ ಆಸ್ತಿ, ಅಂತಸ್ತಿಗೆ, ಗತ್ತಿಗೆ ಬಲಿ ಬೀಳುವವಳಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿವಾದಾಗ, ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಅವಳು ದಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಮೂಡಿತು. ಸೀದಾ ಹೋಗಿ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನೆದುರು ತನ್ನ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಂದಿರಿಸಿದ. ಅವರು ತಮಗಿಂತ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಕಲ್ಪನಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಇವನು ಹಟ ಹಿಡಿದಾಗ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದೇ ಮೂರನೆಯವರ ಮುಖಾಂತರ ಕಲ್ಪನಳ ಮನೆಗೆ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದರು.

ಕಲ್ಪನಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ರವೀಶನ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಲಂಪಟತನ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದ ರವೀಶ ಕ್ರುದ್ಧನಾದ. ತಾನೇ ಒಂದಷ್ಟು ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಗುಂಪುಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕಲ್ಪನಳ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದ. ಅವರೇನಾದರೂ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟುವೆನೆಂದಾಗ ಅವನ ಗೂಂಡಾಗಿರಿಗೆ ಹೆದರಿ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿದರು. ಕಲ್ಪನ ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತ ಈ ಮದುವೆ ತನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆಂದು ಅದೆಷ್ಟೇ ಬೇಡಿಕೊಂಡರೂ ರವೀಶನ ಆರ್ಭಟಕ್ಕೆ ಹೆದರಿದ ನಂಜುಂಡಪ್ಪ ಮರ್ಯಾದೆಗಂಜಿ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಮದುವೆಯೂ ನಡೆದುಹೋಯಿತು.

ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಯಂದೇ ಕುಡಿದು ಬಂದ ಗಂಡನನ್ನು ಕಂಡು ಕಲ್ಪನಳಿಗೆ ಮೈಮೇಲೆ ಮುಳ್ಳುಗಳೆದ್ದವು. ಅವನ ಮೃಗದಂತಹ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಯಂತಾಗಿದ್ದಳು. ಅವನ ಕುಡಿತ ಬಿಡಿಸಬೇಕೆಂದು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡವಳಿಗೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಂದು ಅರಿವಾದಾಗ ಸುಮ್ಮನಾದಳು. ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ರವೀಶ ಕುಡಿದು ತಡವಾಗಿಯಾದರೂ ಸೀದಾ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲ ರಾತ್ರಿಗಳು ಮನೆಯೆಡೆಗೇ ಬರದಿದ್ದಾಗ ಕಲ್ಪನಾಳಿಗೆ ಆತಂಕ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ತನ್ನ ಆತಂಕವನ್ನು ಅತ್ತೆಯ ಬಳಿ ತೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರು "ನೋಡವ್ವಾ, ಅವನು ಗಂಡಸು. ಎಲ್ಲಾದ್ರೂ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಬರ್‍ತಾನೆ. ಅವನ್ನೇನು ಹಿಡಿದು ಕಟ್ಟಾಕೊಳ್ಳೊಕ್ಕೆ ಆಯ್ತದಾ? ನಿನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನೀನು ಉಂಡ್ಕೊಂಡು ಆರಾಮಾಗಿರು" ಅಂದಾಗ ಕಲ್ಪನಳಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೋ ತಿಳಿಯದಾಯಿತು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿದು ತೂರಾಡುತ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಗಂಡನನ್ನು ಕಾಯುವುದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸವಾಗಿದ್ದ ಅವಳಿಗೆ ಅವನು ಬಾರದ ರಾತ್ರಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆತಂಕ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೇ ಮನೆಗೆ ಬರದೇ ಎಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೂ ಕುತೂಹಲ. ಒಂದು ಬಾರಿ ತಡೆಯಲಾರದೇ ಕೇಳಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಳು.

"ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ರಿ?"

"ನಿನಗೆ ಹೇಳ್ಬೇಕಾ?"

"ಹೂಂ" ಎಂದು ತಲೆಯಾಡಿಸಿದವಳನ್ನು ಕಂಡು "ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರೋ ಜಾಗ ಅದು. ದಿನಾ ಮನೆ ಊಟ ತಿಂದು ಬೇಜಾರಾದಾಗ ಹೊಟೇಲೂಟ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಇದೂ...." ಮುಸಿಮುಸಿ ನಗುತ್ತ ಉತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅರ್ಥವಾಗದ ಕಲ್ಪನಾ "ಹಾಂ, ಹೂಂ" ಎಂದಷ್ಟೇ ನುಡಿದಳು.

ದಿನೇ ದಿನೇ ಗಂಡನ ಕುಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕಲ್ಪನಾ ಚಿಂತೆಗೀಡಾದಳು. ಅತ್ತೆ, ಮಾವನೆದುರಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದಳು. ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಹೀಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಗ ತಮ್ಮ ಕೈಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆಂದು ಅವನ ಕುಡಿತ ಬಿಡಿಸಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದರು. ಕಲ್ಪನಾ ಮಾತಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸಿದರು. ರವೀಶ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರೂ ನಂತರ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ಅವನಿಗೂ ಕುಡಿತ ಬೇಸರ ತರಿಸಿತ್ತು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಆರು ಸಾವಿರ ರೂ. ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಔಷಧಿ ಎಲ್ಲ ಅವರದೇ. ಮನೆಯವರ್‍ಯಾರನ್ನೂ ಹತ್ತಿರ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಒಳ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ತೋಟ, ಲೈಬ್ರರಿ, ಟಿ.ವಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಇತ್ತು. ಎರಡು - ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಅವನು ಅಲ್ಲಿರಲಿ ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಾಗ ಇವರು ಮರು ಮಾತನಾಡದೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

ವಾರಕ್ಕೊಂದುಬಾರಿ ಹೆಂಡತಿ ಮಾತ್ರ ಬಂದು ಹೋಗಬಹುದೆಂದು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅವನು ಕುಡಿತ ಬಿಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನ

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಬರಲಿವೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪನಾ ಕಲ್ಪನೆಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದ ನಗು ಮತ್ತೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತ್ತು. ಒಂದು ವಾರ ಹೇಗೆ ಕಳೆಯಬೇಕೋ? ಹೊಸ ಕಳೆ ಮೂಡಿರುವ ಗಂಡನ ಮುಖವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಆದರೆ ಮೂರೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಕಲ್ಪನಾಗೆ ಕರೆಬಂತು. ವಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಗಂಡನನ್ನು ನೋಡಬಹುದಲ್ಲ ಎಂದು ತಾಯಿಯನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಳು. ಗಂಡನಿಗೆ ಇಷ್ಟವೆಂದು ಚಕ್ಕಲಿ, ರವೆ ಉಂಡೆ, ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾನೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಟಳು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು "ನೋಡಮ್ಮಾ ನೀವೀಗ ಧೈರ್ಯ ತಗೋಬೇಕು. ನಾವು ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಿರುವ ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ, ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದಾಗ ರವೀಶನಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ನೀವು ಹೆದರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮದೂ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಬೇಕು. ಇವತ್ತು ರಕ್ತ ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗಿ, ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಫೋನ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಈಗ ರವೀಶನನ್ನು ನಮ್ಮದೇ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಭಾಗ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೇ ಶಿಫ್ಟ್ ಮಾಡ್ತೀವಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೆಗೇ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಹುದು" ಅವರ ಮಾತಿನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಕಲ್ಪನಾಗೆ ತಲೆಸುತ್ತಿದಂತಾಗಿ ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟಳು.

ಭವಾನಿಯವರಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ "ಏನಾಯ್ತು ಮಗಳೇ, ಏಳು, ಏಳು" ಎಂದು ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿದರು. "ಅದ್ಯಾಕೆ ಹಂಗೆ ಬೆವರ್ತಿದೀಯಾ, ಅದೇನದು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಅಂದ್ರೆ?"

"ಅಮ್ಮ ನೀನು ಬಾಮ್ಮಾ ಆಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳ್ತೀನಿ" ಎಂದವಳೇ ಆಘಾತದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಕುಸಿದಳು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ರವೀಶ "ಕಲ್ಪನಾ, ಏನಾಯ್ತು?" ಎಂದು ಮುಟ್ಟಲು ಬಂದ. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆದವಳಂತೆ "ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಬೇಡಿ, ದೂರ ಇರಿ" ಅಂತ ಕಿರುಚಿಕೊಂಡಳು. ಆಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಂದು "ಹಾಗೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಾರದಮ್ಮ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಮುಟ್ಟಿದ್ರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಬರೋದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಲ್ಲ ದೂರ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವನನ್ನು ನೀವೇ ದೂರ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕು? ಇನ್ನುಮುಂದೆ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಇಟ್ಕೋಳ್ಳೊದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇರುವ ನಮ್ಮದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿ. ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ಗೆ ನೀವು ಬರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ."

ಯಾವುದೋ ಉತ್ಸಾಹ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಕಲ್ಪನಾಳ ಮನದಲ್ಲಿ ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಬೇಸರ, ವಿಷಾದ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವಾದಂತಾಗಿತ್ತು. ತನ್ನ ಬದುಕಿನ್ನು ಮುಗಿಯಿತು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಲವಾಗತೊಡಗಿತ್ತು. ತಾಯಿಯೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ "ಅಮ್ಮಾ ನಾವು ನಮ್ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋಣ ಬಾಮ್ಮಾ ಅವರು ಎಲ್ಲಿಗಾದ್ರೂ ಹೋಗಲಿ" ಎಂದು ಕೈ ಹಿಡಿದೆಳೆದಳು. ರವೀಶ "ಕಲ್ಪನಾ, ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು ಅಂತ ಕೇಳಲೂ ಕೂಡ ನನಗೆ ಅರ್ಹತೆಯಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ತಪ್ಪು ನನಗರ್ಥವಾಗಿದೆ. ನಾನಿನ್ನು ಕುಡಿಯೋದಿಲ್ಲ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದೋದಿಲ್ಲ, ನಿನ್ನಾಣೆ."

"ಅದೇನೋ ಹೇಳ್ತಾರಲ್ಲ, ಊರೆಲ್ಲ ಕೊಳ್ಳೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ದಿಡ್ಡಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿದರಂತೆ, ಹಾಗಾಯ್ತು ನೋಡಿ. ಈಗ ನೀವು ಕುಡಿದರೆಷ್ಟು, ಬಿಟ್ಟರೆಷ್ಟು? ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡಿ."

"ಕಲ್ಪನಾ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಪ್ಪಿರಬಹುದು. ನನಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತೆ? ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸೋಣ. ನನಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಖಂಡಿತ ಇರೋದಿಲ್ಲ."

"ನಿಮಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಸದ್ಯ ನನಗೀಗ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಅಂಟಿರದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ನಾನು ಬದುಕಬೇಕು, ನಾನೀಗ ಅಮ್ಮನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗ್ತೀನಿ."

"ನಾನೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ಬರ್ತೀನಿ" ಎಂದವನೇ ರವೀಶನೂ ಅವರೊಡನೆಯೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ.

ಅವನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ರವೀಶನ ತಂದೆತಾಯಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನಾಳ ತಂದೆಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಭವಾನಮ್ಮನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆಯೋಮಯ. ಗಂಡನಿಗೆ ತಿಳಿಸಲೂ ಆಗದೇ, ಬಿಡಲೂ ಆಗದೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆಂಕಿಯ ಹಾಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡರು. ರವೀಶ ಮತ್ತೆರಡು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ 'ಪಾಸಿಟಿವ್' ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆ ತನ್ನದೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ದಿಗ್ಮೂಢನಾದ. ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕಲ್ಪನಾಳ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಯೂ ಬಂದಿತ್ತು. ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮದ ಬಳುವಳಿ ನೀಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯ ಬಳುವಳಿಯನ್ನಂತೂ ನೀಡಿದ್ದ. ಅದು ತಿಳಿದಾಗಿನಿಂದ ಕಲ್ಪನಾ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದಳು. ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತುಕತೆ ಬೇಡವಾಯಿತು. ಊಟ, ತಿಂಡಿ ರುಚಿಸದಾದವು. ಮನದಲ್ಲೇ ಕೊರಗು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ರವೀಶನಂತೂ ಹೆಂಡತಿಗೆ ತನ್ನಿಂದ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಕೊರಗುತ್ತ ಮತ್ತೆ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದ.

ಅವರ ಜೀವನಗಾಥೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿನಿಮಾ ರೀಲಿನಂತೆ ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿತ್ತು. ತುಂಬು ಬದುಕು ವಿನಾಶದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸಿ ಮನಸ್ಸು ಭಾರವಾಯಿತು.

ಭವಾನಮ್ಮ "ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅವರ ಮನೆಯಿಂದ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಮ್ಮನೇಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕುಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇವಳಿಗೂ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಔಷಧಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೊಳ್ಳೋದಿಲ್ಲ. ಇವಳಂತೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಳು. ಒಂದ್ಸಲ ನೇಣು ಹಾಕ್ಕೋಳೋದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ಳು. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಬೆಂಕಿ ಗೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಎರಡು ಬಾರಿಯೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಉಳಿಸಿದೆವು. ಈಗ ನೀವೇ ಇವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಹೇಳಬೇಕು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನಂತೂ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ."

"ಕಲ್ಪನಾ, ಯಾಕಮ್ಮಾ ಹೀಗ್ಮಾಡ್ತಿದೀಯಾ?"

"ಹೇಗಿದ್ರೂ ಸಾಯೋದೇ ಅಲ್ವಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ? ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಷಾನೋ, ಎರಡು ವರ್ಷವೋ ನಮ್ಮ ಬದುಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನರಳಿ ಸಾಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೀಗೇ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಬದುಕು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ?"

"ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಮಹಾಪಾಪ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಾರದಮ್ಮ. ನೀನು ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಇಲ್ಲವೇ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದಮ್ಮ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ನೀನು ಬದುಕಬಹುದು. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಡಿಗ್ರಿ ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಓದಿದವಳು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡು, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದು. ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಬದುಕು ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವೇ. ಹೇಗೋ ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಔಷಧಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ನಿನ್ನ ಅದೃಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಬೇಗನೇ ಕೂಡ ಔಷಧಿಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಆಗಬಹುದು. ಇರುವಷ್ಟು ಬದುಕನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಪಡಿಸಿಕೋ."

ನನ್ನ ಮಾತುಗಳು ಅವಳಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರಬೇಕು. "ಹೌದಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನಲ್ಲೊಂದು ಹೊಸ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತಂದಿವೆ. ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ನಾನು ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯಳಾಗ್ತೀನಿ. ಹೇಗಿದ್ರೂ ನನಗೀಗ ಜ್ವರ, ಬೇಧಿ ಯಾವ ತೊಂದರೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಹಾಗೇ ಇದ್ದೇನೆ. ಸಾವು ಬಂದಾಗ ಬರಲಿ, ಅದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಗತಿಸುವೆ" ಅವಳ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮಿಂಚು ಸುಳಿದಾಡಿತು.

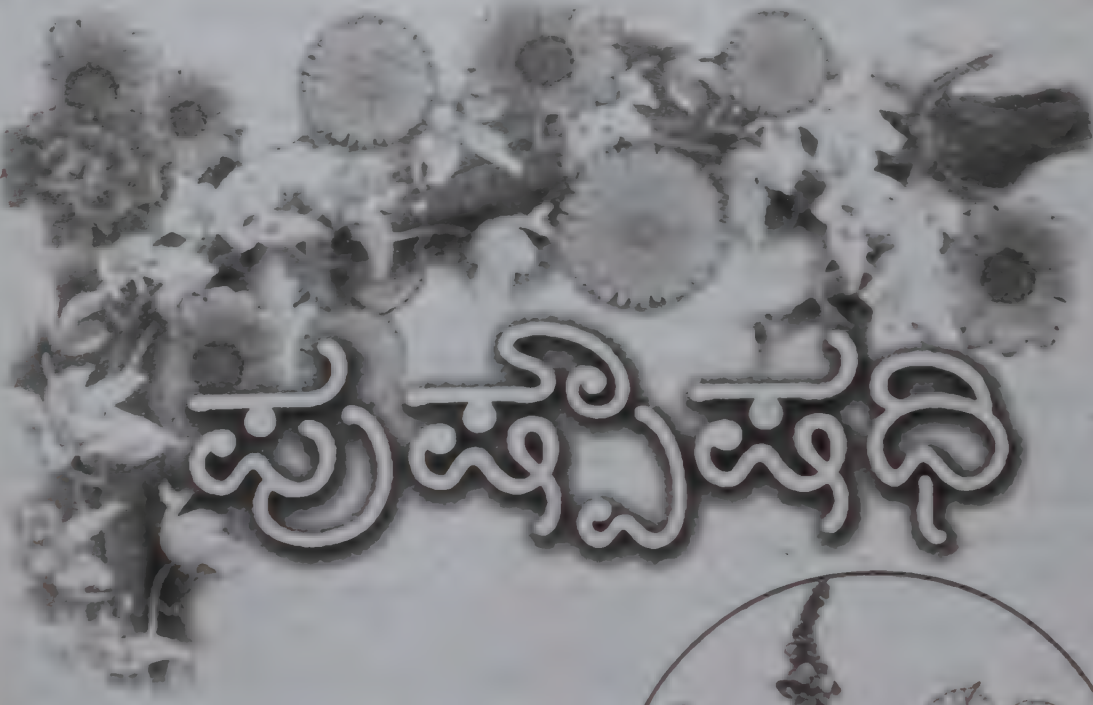
ರವೀಶನನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಕುಡಿತ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಅವನನ್ನು ಜರ್ಜರಿತನನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದವು. ಅವನಿಗೆ ನನ್ನ ಯಾವುದೇ ಮಾತುಗಳು ನಾಟುವಂತೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಮುಖ ಊದಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿದ್ದವು.

"ಕಲ್ಪನಾ, ರವೀಶನನ್ನು ತಡಮಾಡದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹುಷಾರಾದ ಮೇಲೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಾ"

"ಆಯ್ತು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ. ಇವತ್ತೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತೀನಿ."

ಕಲ್ಪನಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದಳು "ಅಮ್ಮಾ ಇನ್ನೇಲೆ ನಾನು ಅಳೋದಿಲ್ಲ, ನೀನೂ ಅಳಬೇಡ, ಏನು ಬರುತ್ತೋ ಅನುಭವಿಸೋದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗೋಣ."

ಏಡ್ಸ್ / ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಂತಹ ನಿರ್ದಯೀ ವೈರಸ್! ಯಾವುದೇ ಪಾಪ ಮಾಡದ, ಯಾರಿಗೂ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡದ ಮುಗ್ಧ ಕಲ್ಪನಾಳಂಥವರಲ್ಲಿಯೂ ನ್ಯಾಯ - ಅನ್ಯಾಯಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮೆಲ್ಲಗೆ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ನುಸುಳಿ ನಾಟ್ಯವಾಡಲಾರಂಭಿಸುವುದಲ್ಲ, ಈ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯ ಅಟ್ಟಹಾಸಕ್ಕೆ ಕೊನೆ ಯಾವಾಗ? ■



ಹೊಂಗೆ

- ಸುಜನ

ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಮರವಾದ ಹೊಂಗೆ, ಹಿಮಾಲಯದಿಂದ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಭಾರಿ ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹೊಂಗೆ ಮರವು ತಂಪು ನೆರಳು ನೀಡುವ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಮರವಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಹೊಂಗೆಗೆ ತೆಲುಗುನಲ್ಲಿ ಪುಂಗಂ ಅಥವಾ ಕಾಯಗ, ಹಿಂದಿ, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಕರಂಜ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಮೊಂಗಂ, ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ಪೊನ್ನಾಗಳ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು - ಪೊಂಗಾಮಿಯಾ ಪಿನ್ನಾಟಾ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕರಂಜ, ನಕ್ತಮೂಲ, ಪೂತಿಕ, ಚಿರಬಿಲ್ವ, ಘೃತಪೂರ್ಣ, ಪ್ರಕೀರ್ಯ ಎಂಬ ಪರ್ಯಾಯ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹುಲುಗಲು ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಹೊಂಗೆಯ ಎಲೆಗಳು ಸಂಯುಕ್ತ ಅಂಡಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ತುದಿ ಮೊನಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ, ನೀಲಿ, ನೇರಳೆಯ ಹೂಗಳ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು. ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಿಂದ ಜೂನ್‌ವರೆಗೆ ಹೂ ತಳೆಯುವ ಮರಗಳು ನೋಡುವವರ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತಂಪನ್ನೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಕವಿ ಬೇಂದ್ರೆಯವರು "ಹೊಂಗೆ ಹೂವ ತೊಂಗಲಲ್ಲಿ ಭೃಂಗದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ, ಮತ್ತೆ ತೇಲಿ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಯುಗ ಯುಗಾದಿ ಕಳೆದರೂ ಯುಗಾದಿ ಮರಳಿ ಬರುತಿದೆ'' ಎಂದು ಕವನದಲ್ಲಿ ಹೊಂಗೆ ಹೂವಿನ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲೆಗಳುದುರಿದ ಮರದಲ್ಲಿ ಹೊಂಗೆ ಹೂ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರತೆಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಂಗೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಬಹಳ ಸರಳ. ಮಳೆಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜದಿಂದ ಸಸಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹೊಂಗೆ ಮರದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಬೀಜದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮರ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೊಂಗೆಯ ಮರ ನೆರಳುಕೊಡುವ ಮರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ಲಾಭ ತರುವ ಮರ.



ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಹೂ, ಎಲೆ, ಕಾಯಿ ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ.
- ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಸರ್ಪಸುತ್ತು, ತುರಿಕಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಹೊಂಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಯ ಲೇಪನದಿಂದ ನವೆ, ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉದರದಲ್ಲಿನ ಜಂತುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಗಾಯಗಳಾದರೆ ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಂಗೆಯ ಎಲೆಯ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಂಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಯ ಲೇಪನದಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೈ ಕಾಲು ಊತ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಂಗೆಯ ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಸಂಗಡ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹೊಂಗೆಯ ಬೀಜ ಬಲವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಅಜೀರ್ಣ, ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರವಿರುವಾಗ ಹೊಂಗೆಯ ಚಿಗುರೆಲೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಮೈಮೇಲೆ ಪಿತ್ತದ ಗಾದರಿಗಳಿದ್ದಾಗ ಎಲೆಯ ರಸ ಲೇಪಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂಗೆಯ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಕೂದಲುದುರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಕುರುಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಂಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಲಕ್ಕಿ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇರನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೊಂಗೆಯ ಮರವು ಉತ್ತಮ ಉರುವಲು. ಕಾಂಡವು ಕೆತ್ತನೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹೊಂಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದೀಪವುರಿಸಲು ಬಳಸುವರು. ಸಾಬೂನಿನ ಕೈಗಾರಿ

ಮನೆಮದ್ದು

ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಸೀನು: ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳನ್ನು ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲದಂತೆ, ಎರಡು ದಿವಸ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ.

ಡಾ.ಕಾಶಿನಾಥ ಡೋಣಗಾಂವ್, ಕೃಪಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ವಿದ್ಯಾನಗರ, ಚಡಚಣ, ಇಂಡಿ, ಬಿಜಾಪುರ, -586 205.

ಅಜೀರ್ಣ, ಹುಳಿವಾಗಲು: ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು, ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ತೇಯ್ದ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿನೀರನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿಸಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಈ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎನ್.ಬಿ.ರವೀಶ್, ಆಡಿಟರ್, ಬಿ.ಬಿ.ರಸ್ತೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಮೊಡವೆ : ಸ್ವಲ್ಪ ಲವಂಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಕಫದ ಕೆಮ್ಮು : ಕುರುಬಲು ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎದೆ ನೋವು : ಸಿಹಿಸಾಲೆ ಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅರೆದು ಎದೆಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದರೆ : ನೇರಳೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಚೇಳು ಕಡಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಸೀತಾ ಬಿ.ಆರ್., ತುಮಕೂರು.

ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆ : ಗರಿಕೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಲಭಿಸುವುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ: ಗರಿಕೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಾಲರಾ: ಒಂದು ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸೋಂಪು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ: ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡಕು: ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಳೆದು, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಒಣಕೆಮ್ಮು : ಈರುಳ್ಳಿ ತುಂಡನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ದಿನಾಲೂ ಐದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜ್ಞಾನದೇವ ಜಾದವ, ಕಾಲಕಾಲೇಶ್ವರ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್, ಯಲಬುರ್ಗಾ, ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಹಲ್ಲುನೋವು: ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ. ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.

ನೆಗಡಿ: ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಕರಗಿಸಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಸಿಂಬಳ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸುಟ್ಟಗಾಯ: ಗಾಯವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯದೆ, ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ: ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇಯ್ದು ದಿನಾಲೂ ರಾತ್ರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟು ಮುಂದೂಡುವುದು : ಮುಟ್ಟು ಆಗುವ ಹಿಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮುಖ ತೊಳೆಯದೆ ನಿಂಬೆರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಏಲಕ್ಕಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಚಂದುಮತಿ ಬಾಹುಬಲಿ ಪಾಟೀಲ, ಕುಡಚಿ, ಬೆಳಗಾಂವ.

ಉರಿಮೂತ್ರ : ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಸೋಂಪು, ಎರಡು ಹೋಳು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧದಷ್ಟು ನೀರು ಇಂಗಿದ ನಂತರ ಆರಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಗಾಯಗಳು: ಒಂದು ಬೊಗಸೆ ಬೇವಿನ ಒಣಬೀಜಗಳ ತಿರುಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಎರಡು ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಅಡಿಕೆ ಗಾತ್ರದ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಕೆಡದೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಎ. ವೀಣಾ, ಶ್ರೀ ವಿ.ಮ.ಕಲೆ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಿಳಾ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಇಳಕಲ್-587 125.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ : ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಎಂಟು ಚಮಚದಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಚೇಳು ಕಡಿದರೆ : ಎಕ್ಕದ ಬೇರನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು, ಚೇಳು ಕಡಿದವರಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು : ಬಜೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಭಸ್ಮಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಂಜುನಾಥ ಗ. ಹಳ್ಳಿಮನೆ, ಪೋ. ಬಳಗಾರ, ತಾ. ಯಲ್ಲಾಪುರ, ಜಿ. ಉ.ಕ.-581 339.

ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಲು : ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದ 'ಬಾದಾಮಿ ಅಂಟ'ನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆ ಇಡಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನೀರು ಸಮೇತ ಎಲ್ಲಾ ಬಾದಾಮಿ ಅಂಟನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. 12 ಗಂಟೆವರೆಗೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿಯ ಹರಳು : ಎರಡು ಲೀಟರ್ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ದಳಗಳನ್ನು ನೆನೆ ಇಡಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮೊದಲು ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ನುಂಗಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಯಲ್ಲರೆಡ್ಡಿ ಎಚ್. ಭಾನುವಳ್ಳಿ, 'ಹಿಮಾಲಯ', ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ನಗರ, ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರು-581 115. ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಎಂ.ಎ. ಮನಿಯಾರ್, ಕೋಲಾರ

■ ವಯಸ್ಸು 24. ಚಿಕ್ಕವನಿರುವಾಗಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತಲ್ಲಿ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತೊದಲುವಿಕೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಾಕ್ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವರು. ಅಲ್ಲದೇ ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಅಶ್ವಗಂಧ ಮತ್ತು ವಚಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಂಜುನಾಥ, ಚಿಕ್ಕಮಾರೇಗೌಡನ ದೊಡ್ಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 22. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ದೃಶ್ಯ ಚಲಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲೆ ನೀಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೇತ್ರಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕನ್ನಡಕ, ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

● ನೀವು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಕನ್ನಡಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲದೇ ನೀವು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತದ ಬಳಿಯಿರುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನೇತ್ರ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಂತಹ ಕೆಲವು ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತಿದಿನ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ 'ಸಪ್ತಾಮೃತ ಲೋಹ'ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ. ಆಮಲಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ ನಾನು 14 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ. ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳಂಥವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿವೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಇದೆ. ಇದು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವಂಥದ್ದೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬರಬಹುದು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಾರದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ನೀವು ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಧು, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ

■ ವಯಸ್ಸು 22. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸಬರು ಹಾಗೂ ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ತೊದಲುವಿಕೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತಲ್ಲಿ ತೊದಲುವಿಕೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಾಕ್ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವರು. ನೀವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತಪ್ಪಾಗುವುದೇನೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ, ಭಯ ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಗಂಟೆ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ಹೊಸಬರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ.

ರಾಜು ಹುದೇದಕುಂಗಡಾ, ಸಿಂದಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡಿ.

● ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳು ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬೈ, ಕಲ್ಕತ್ತ, ಚೆನ್ನೈ ಮತ್ತು ದೆಹಲಿ ಮುಂತಾದ ನಗರಗಳಲ್ಲಿವೆ. ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವೀರ್ಯದಾನಿಗಳ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕೊರತೆಯಿರುವ ದಂಪತಿಗಳು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅವರ ಎತ್ತರ, ಬಣ್ಣ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವೀರ್ಯವನ್ನೇ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ವೀರ್ಯದಾನಿಗಳ ಹೆಸರು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

ರವಿ, ಊರುಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ನನಗೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ? ವಯಾಗ್ರ ಮಾತ್ರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದೇ?

● ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗಿರುವ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಆತಂಕ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ವಯಾಗ್ರ ಮಾತ್ರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ನೋವು ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಮೊದಲ ಆರು ವರ್ಷ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಋತುಸ್ರಾವದ ಮೊದಲ ದಿನ ಮಾತ್ರ ನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಎಂಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಕೆರಳಿದಂತಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಲೋಹಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ (ಋತು ಸ್ರಾವದ ಸಮಯ ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ) ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹಿಂಗಿನ ತುಂಡನ್ನು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕಲಿಸುವ ಗುರುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರ ಬಳಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ನನಗೆ ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾವುದೇ ಪಥ್ಯ ಇದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. 8-10 ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರಲಿ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಹುಳಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ Posex forte ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಸೇವಿಸಿ.

ವಿಜಯ ಆನಂದ, ಬಳ್ಳಾರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 17. ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿದರೆ, ಬಗ್ಗಿದರೆ, ಓಡಿದರೆ, ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸಿದರೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಚಂದನಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ತೃಪ್ತಿ, ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ...ೋಗುತ್ತದೆ. ತಡೆಯಲಾಗದಷ್ಟು ಸೊಂಟದ ...ೋವು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶಕ್ತಿ, ಆಗಾಗ ತಲೆನೋವು, ...ತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಮುಟ್ಟಿನ ಮೊದಲ ದಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ...ೋವು ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ...್ಯಾನ, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಊಟ, ಹಣ್ಣು, ತರ ...ರಿ, ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ...ೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಬಿಳಿ ...್ರಾವ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ, ...ಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೋವು, ...ುರಿಯಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ...ಳಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಹುಶಃ ನಿಮಗೆ ...ಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದು. ನೀವು ...್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ...ಜರಡಿಯಾಡಿಸಿದ) ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲ ...ೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಲೋಹಾಸವ ಮತ್ತು ...ತ್ರಾಂಗಾಸನ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ...ಾಲ್ಕು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯ ...ೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ...ೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ...ೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಎಂ.ಎಂ. ರಬಕವಿ, ಜಮಖಂಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 34. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಎಂಟಿ ಕಂಟ್ರೋವೈರಲ್ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆಯೇ? ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬದುಕಬಹುದು? ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

● ನೀವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ ಇವುಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆಗಳ dosageನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇರುವುದು ನಿಜವಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂರಕ್ಷಾ, ಫ್ರೀಡಂ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಸ್ನೇಹದಾನ್‌ನಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳ ಕುರಿತು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮಾಹಿತಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಂತೋಷ, ಭಾರತಿನಗರ

■ ವಯಸ್ಸು 22. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳು ವಿಪರೀತ ಬೆವರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ತಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು? ಈ ರೀತಿ ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಆಗುತ್ತದೆಂದು ನನ್ನ ಮಿತ್ರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೌದೆ?

● ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಭಯವೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲು ಬೆವರುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬರುತ್ತದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಆ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಂದ ಬೈದ್ಯನಾಥ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಒಂದು ತಪಬೀಜವು ಮೇಲೆ ಏರಿಕೊಂಡಂತಿದೆ. ಮತ್ತು ನಾನು ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದ ಚಟ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ?

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲೀ, ವೃಷಣ ಮೇಲೇರಿಕೊಂಡಂತಿರುವುದಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾವಶ್ಯಕ ಚಿಂತೆ ಸಲ್ಲದು. ಬೈದ್ಯನಾಥ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ಔಷಧಿ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಗದಗ

■ ನಾನು 18 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ. ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ದಪ್ಪಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಬಿಗಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದರೆ ಅಸಹ್ಯ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಿ.ವಿ. ಪತ್ತಾರ, ಸಿಂದಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 21. ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಊಟ ಮಾಡಿದ 5 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದು ತಂಬಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿದು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದರೆ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ತುಂಬಿ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ವಾಯು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿ ತುಂಬ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಗುವ ಎರಡು - ಮೂರು ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹುಳಿ ತೇಗುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಅವರೆಕಾಳು, ಅಲಸಂದೆ, ಬಟಾಣಿ, ಶೇಂಗಾ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಹಾಗೂ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಅವಿಪತ್ತಿಕರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಮಹಾಶಂಖ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಚಮಚೆ ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸಿಗರೇಟು, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ಗುಟಖಾ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಹುಲಿಕೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 20. 10ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕಲಿತೆ. ಈ ಚಟ ಬಿಡಲು ಈಗಲೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನನಗೆ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು? ಮುಂದೆ ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದೇ?

● ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಗಲೀ ಅತಿಯಾಗಬಾರದು ಅಲ್ಲವೆ? ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸದಾ ಅದರೆಡೆಗೇ ಮನಸ್ಸು ವಾಲಬಾರದು ಅಷ್ಟೇ. ನೀವು ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಅಂದರೆ ಕ್ರೀಡೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಅದರೆಡೆಗಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆಗೆ ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿನ ಆತಂಕ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಿದ್ದು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ.

ರಾಜ್, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಈಗ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಮುದುಡಿದ್ದು, ನಿಮಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾದಾಗ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ನಾಳ ವಿಪರೀತ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 18. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಐದಾರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲೀ, ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನದಿಂದಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹೋಗಬೇಕಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20. 13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಆರೇಳು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಾನು ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿ. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಬೇಳೆಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಲಿ. ಕೂಷ್ಮಾಂಡ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ದಪ್ಪಗಿರಲಿ, ತೆಳ್ಳಗಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಶಿವಕುಮಾರ್ ಎಸ್.ಆರ್., ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 25. ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರಿದಾಗಲೂ ಮುಂದೊಗಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೇ? ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೆ? ಅಥವಾ ತಾನಾಗಿಯೇ ಅದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಬಹುದೇ?

● ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರನ್ನು (ಸರ್ಜನ್) ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸರ್‌ಕಮ್‌ಸಿಶನ್ ಎಂಬ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸುವರು.

ರಮಾತುಲ್ಲಾ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 26. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗವು ಬೇಗ ನಿಮಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಮೊದಲು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಅದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಬರೆದಿರುವ 'ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮೈಥುನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ಇರಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೇ ಏಕಾಂತ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೂ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿರಬೇಕು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಪರಸ್ಪರನನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಂಜು ಎಚ್. ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 24. ವಿಪರೀತ ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ. ಬೈದ್ಯನಾಥ ಮಹಾಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ತಲೆಗೆ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಉದುರಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಬಳಸಿ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಬಿಳಿಯ ದಾಸವಾಳದ ಹೂ ಇಲ್ಲವೇ ಎಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರಾಧಾಬಾಯಿ ಬೆಳಂಬ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 28. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಂಭಾಗ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮೈ ಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

● ನೀವು ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಡಿಗೆ, ಇರಲಿ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

ಎಲ್.ಸಿ. ಅಮರ್‌ಗೋಳ್, ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 34. ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೈಮೇಲೆ ಗಾದರಿ ಬಾವು ಏಳುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ಕೆರೆತ. ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎದ್ದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಾಸು ಇರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

● ನೀವು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಆಗುವುದೆಂದು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದಿರುವುದು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ನಿಮಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಅಂತಹ ಗಾದರಿಗಳೆದ್ದಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಷ್ಟಿಮಧು ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಮುರುಗೇಶ ಮೋಟಗಿ, ಹಾವೇರಿ

■ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಮಿಬಿಯಾಸಿಸ್‌ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮಾತ್ರೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೂಗು, ಹಣೆ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗ Cosmetic Surgery, Plastic Surgery ಅಥವಾ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿರುವೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿವೆ? ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆಯೇ?

ರೇಖಾ ಪ್ರವೀಣ, ಶಿರಸಿ

■ ವಯಸ್ಸು 35. 5.4 ಅಡಿ ಎತ್ತರ, 72 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ತೂಕವಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮೊದಲು ನಾನು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೆ. ಈಗ ಇಷ್ಟು ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ನಾನು ಈ ವಯಸ್ಸು, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ತೂಕ ಇರಬೇಕು? ನಾನು ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಕರಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಇದೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈಗ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಸ್ರಾವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ನನಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಗಳಿದ್ದು, ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಪಡೆಯಬಹುದೇ? ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಅಬಾರ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. 35 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಗರ್ಭಧರಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದು ಸತ್ಯವೇ? ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮಗು ಜನಿಸಬಹುದೇ?

● ದಪ್ಪಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಜೀವನ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲೂ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಎತ್ತರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ 58 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ 14 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದೀರಿ. 35ರ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ದಪ್ಪಗಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬಹುದು. 35 ವರ್ಷದ ನಂತರವೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹ ಬೇಡ. ಆದರೆ 35ರ ನಂತರ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸುಪರ್ದಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೀರೇಶ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹುಳುಕು ಹತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನನ್ನ ಮುಖ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದು, ಇತರರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹುಳುಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆದರೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಪ್ರತಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥವಾಗಲೀ, ತಣ್ಣಗಿನ ಪದಾರ್ಥವಾಗಲೀ (ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಕಾಫಿ, ಟೀ) ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ನಂತರ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ವಸಡನ್ನು ಮಸಾಜ್‌ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಮುಖ ಕಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ ಯಾಕೆ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಕೃಷ್ಣ, ದ್ರೌಪದಿ, ರಾಮ ಎಲ್ಲರೂ ಕಪ್ಪಗಿದ್ದರಲ್ಲವೆ? ಬಣ್ಣ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವಂತಹುದು. ಇವತ್ತೇ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕುರಿತಾಗಿ ಇರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ರೂಪ, ಬಣ್ಣ ಅಲ್ಲ.

ಜಯಶ್ರೀ, ಹಿರೇಮಠ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ 50 ವರ್ಷ. 'ಸರ್ವೆಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲಿಟಿ' ಆಗಿದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಳಿಯ 4, 5, 6ನೇ ಎಲುಬು ಸವಕಳಿ ಬಂದಿದ್ದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಎಲುಬು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಬಲಗೈ ನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗಿದೆ. ನಾವೀಗ ಅವರನ್ನು ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯು ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉತ್ತಮವೋ ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೋ? ಎಲುಬು ಸವೆತ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆಯೇ?

● ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ಸವೆತ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಆಸು ಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡ, ರಸದೂತಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಸುಣ್ಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವಂತಹುದು.

ಜಿ.ಎಚ್.ಎಸ್. ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ನನ್ನ ತೂಕ ಕೇವಲ 42 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಗಂಟಲಿನ ಮೂಳೆ ಹೊರಗೆ ಬಂದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಏಕೆ? ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕುಡಿದರೆ ಗಂಟಲು ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕಫ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡು - ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಗಂಟಲು ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನ ಮೂಳೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ. ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಫದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ನೀವು ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.

● ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕಿಮ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ದೇಹದ ಬೇರೆಡೆ ಚರ್ಮ ತೆಗೆದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೇ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇನೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಂ. ನಾಗಪ್ಪ, ಹೊನ್ನಾಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 46. ಆಗಾಗ ವಾಯು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಶಂಖವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಅವರೆಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಶಿಗ್ಗಾಂವ್

■ ವಯಸ್ಸು 34. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ಖಲನದ ನಂತರ ಗುಹ್ಯಾಂಗ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಬಳಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ನಾನು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿರುವೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ?

● ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮನದಲ್ಲಿನ ಆತಂಕ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಪತಿ, ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಸರಸ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಬರೆದಿರುವ 'ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ) ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯನ್ನೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿಗಿಂತ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಯಂತೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಜೆ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ: ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಮಹೇಶ್‌ಕುಮಾರ್, ಗುರುಮಿಠಕಲ್

■ ವಯಸ್ಸು 19. ಬಿ.ಎಸ್.ಸಿ. ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಯೋಗ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹ ತೆಗೆದು ನೋಡಿದಾಗ ತುಂಬಾ ಹೇಸಿಗೆ ಬಂದು ತಲೆಚಕ್ಕರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ಒಳಗಾದಲ್ಲಿ ಈ ಅನಿಸಿಕೆ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಕಂತಲೇ ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬಿಜಿಪಿ ಬೆಂಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 25. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಿ ಬಳಸಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಂದ, ಸಹೊದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಾ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರವೇ ಸಾರುತ್ತದೆ, ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಬುದ್ಧಿ ಇದೆ ಎಂದು. ಸುತ್ತಿ ಬಳಸಿದ ಮಾತು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಂಚ ಸಮಯ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಅದರರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 17. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಓದಲು ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಓದುವಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 15-20 ಸಲ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆ. ಸುಂದರವಾದ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಗುರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪೂ ಅಲ್ಲ; ಪಾಪವೂ ಅಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲ ಮಾಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಅದು ಅತಿಯಾಯಿತು, ಬೇಡವೆಂದು ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಪುನಃ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಡಿ. ಇದು ತಕ್ಷಣವಾಗಬೇಕು, ತಡವಾಗಲ್ಲ.

ಮುತ್ತಣ್ಣ ಹಡಗಲಿ, ರೋಣ

■ ವಯಸ್ಸು 19. ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಓದಲು ಕುಳಿತರೆ ತಲೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ನನಗೆ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಓದುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮತ್ತೆ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಇದು ತಡವಾದರೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಓದುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಎರಡೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರುವುದು. ಜೀವನಾಡಿ ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ, ಓದುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾನೇ ಬರೆದಿರುವ ದೀರ್ಘ ಲೇಖನ ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಹೆಸರಿಲ್ಲ, ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲ

■ ವಯಸ್ಸು 35. ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಮಗು ಇದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ತೀರಾ ದುರಾಭಿಮಾನಿ. ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯೆಂದು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ತುಂಬಾ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ರಾತ್ರಿ 3 ಗಂಟೆ ತನಕ ನಿದ್ರೆ ಬರದು. ಸದಾ ಈ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚನೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎದೆಬಡಿತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು, ಮನಸ್ಥೈರ್ಯ ಬರಲು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ನಗುಮುಖದಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಒಪ್ಪಂದವಾಗಿ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸ ಬೇಕೆಂದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಆ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಹಾಗಿರಬಹುದು ಅಲ್ಲವೆ? ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ದುಃಖದ ಮಾರ್ಗವನ್ನಲ್ಲ.

ನಿಮಗೆ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಮುಂಚೆ PROTHIADEN (25 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಮತ್ತು RESTYE SC (0.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ. ಔಷಧಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡು ಬರಲು ಮೂರು ವಾರ ಬೇಕು. ಬಾಯಿ ಹೆಚ್ಚು ಒಣಗಿದರೆ ನೀರು ಸೇವಿಸಿ.

ಹೆಸರಿಲ್ಲ, ಬಿಜಾಪುರ

■ ನನ್ನ ತಂಗಿಗೆ 20 ವರ್ಷ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಬಡಬಡಿಸುವುದು, ಹೆದರುವುದು, ತಲೆ ಕೆಟ್ಟವರ ತರ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಒಳಗೊಳಗೇ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಗೆ ಇರುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಹೆಸರು 'ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ' (SCHIZOPHRENIA) ಎಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ 15 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನ ARIP ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 22. ಬಿ.ಕಾಂ. ಓದುತ್ತಿರುವೆ. ಓದುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಓದಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

● ಮುತ್ತಣ್ಣ ಹಡಗಲಿಯವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉತ್ತರ ನೋಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಹಾರದ ಜೊತೆ CITALOP-S (20 mg) ಮಾತ್ರೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ.

ನಿರ್ಮಲ, ಊರಿಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 40. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಈ ಮೊದಲು ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಇಂದು ಅವರೊಂದಿಗೇ ಇರಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ನನಗಿದೆ. ನಾನು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆ ವಿಷವಾಗಿಯೇ ಪುನಃ ಪುನಃ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಹಾವುಗಳು ಹೆಡೆ ಎತ್ತಿ ನಿಂತಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಾನು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. (Zevit) ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಖಾಯಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

● ಹಿಂದೆ ಆಗಿರುವುದು ಇಂದು ಚರಿತ್ರೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡದೆ ಮುಂದಿನದನ್ನು ನೋಡಿ. ಜೆವಿಟ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಮಾತ್ರ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ಖಿನ್ನತೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅದೇ ಕಾರಣ. ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಮುಂಚೆ ELIWEL (50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) ಮಾತ್ರೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ. ಧ್ಯಾನ, ವಾಯು ವಿಹಾರ ಮುಖ್ಯ. ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.

ಗುರುರಾಜ್ ಕೊಪ್ಪದ್, ಗದಗ

■ ನನಗೆ ಬಲ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಆಣೆ ಆಗಿದೆ. ನೀವು 'ಓರ್ವ ವೈದ್ಯನ ಅನುಭವ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ, ಆಣೆಗೆ ಬಳಸಿದ ಔಷಧಿ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನನಗೂ ತಿಳಿಸಿ.

● ಲೋಳೆ ಸರದ ಎಲೆಯನ್ನು ಇಬ್ಭಾಗ ಮಾಡಿ. ಅದರೊಳಗೆ ಗಿಣ್ಣದಂತ ಖಂಡವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಎಲೆ ಸಮೇತ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಬಿಚ್ಚಿಬಿಡಿ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬಿಸಿಯಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಾಲಿಡಿ. ನಂತರ ಆಣೆಯನ್ನು ಪೇಪರ್ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಲಘುವಾಗಿ ಹೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಣೆ ಮಾಯ! ■

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441
PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596



ದೈವ ದರ್ಶಿನಿ

(ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಫಲದರ್ಶಿನಿ)



ಗಣಪತಿಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು
ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗಗಳು
ಶಿವನ ರುದ್ರರೂಪಗಳು
ಸೂರ್ಯನ ರೂಪಗಳು
ದೇವ ದೇವತೆಯರ ವಿಂಗಡನೆ ಆಧಿಪತ್ಯ
ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ವಿವರ
ರಾಶಿಗಳ ಸ್ವಭಾವ

ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ 'ದೈವದರ್ಶಿನಿ – ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಫಲದರ್ಶಿನಿ' ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ

(ಲೇಖಕರು: ಪ್ರೊ|| ಎಂ.ಎಚ್. ಶಂಕರನಾರಾಯಣ)

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ವಿದ್ಯಾಪ್ರಕಾಶನ, ವಿಶಾಲಕುಟೀರ, ವಿವೇಕಾನಂದ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು – 85 ದೂರವಾಣಿ: 6692779

ದಾಂಪತ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ



- ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು
- ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ
- ಏಡ್ಸ್
- ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮದ್ದು – ವಯಾಗ್ರಾ
- ಕೃತಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಧನಗಳು

ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಅವರು ಬರೆದ ಉಪಯುಕ್ತ ಗ್ರಂಥ... **ತಪ್ಪದೇ ಓದಿ**

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು (ರಿ)
ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಶಾಖೆ
ಮೈಸೂರು
ಬೆಲೆ ರೂ. 200

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI. RNI NO. 65817 / 97 KANNADA MONTHLY CPMG / KA / BGW - 349 / 2003-



Patient undergoing 3 D.C.C.G.

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ...

ಹೃದಯಾಘಾತವು ಭೂಕಂಪವಿದ್ದಂತೆ, ಅದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.



ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ದುಬಾರಿ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗದೇ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಜೀವಿನಿಯು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಹಿತ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಜೀವಿನಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಹಿತ ಹೃದಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ :

- 30 ರಿಂದ 40 ವಯಸ್ಸಿನ ಭಾರತೀಯರು ಇದೇ ಗುಂಪಿನ ಇತರೇ ದೇಶದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 50 ರಷ್ಟರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ.
- ಈ ಮುನ್ನ ತಿಳಿದಂತೆ ಅತೀಯಾದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಮಾತ್ರ ಹೃದ್ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲ.

ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಿಂದ **(3 D.C.C.G)** ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಮುಂದೆ ನಡೆಯಲಿರುವ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಕೊರಾನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗದ (ಬ್ಲಾಕೇಜ್) ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ, ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬ್ಲಾಕೇಜ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಯ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸಂಜೀವಿನಿಯಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರ ತಂಡವು ರೋಗಿಯ ಅನ್ಯ ಗಣನೀಯ ಅಂಶಗಳಾದ ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಸಸ್ಯಾಹಾರ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ .... ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಹಾರ ನಿಯಮ, ಯೋಗ, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಳರೋಗಿಗಳಾಗದೆ ಕೊರಾನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗಕ್ಕೆ (ಬ್ಲಾಕೇಜಗೆ) ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ

ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಷನ್

ಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರ : ನಂ.15, ಕ್ರೆಸೆಂಟ್ ರಸ್ತೆ, ಕುಮಾರಪಾರ್ಕ್ ಪೂರ್ವ, ಬೆಂಗಳೂರು-1.

ಫೋನ್ : 22201595 / 51138595 / 98440 23409. Hubli : 98458 76192.